



保育園給食紹介

令和6年11月6日・20日（水）

【今日の献立】
 <昼食>
 カレー（ライス）
 切干し大根のサラダ

<おやつ>お茶
 こどもニュータンタンメン

【食材や調味料の量について】

・分量の（ ）内の量はおおよその量です。

川崎市公立保育所 令和6年11月

カレーライス

《材料》4人分（子ども8人分）

| | | | | |
|------|--------------|---|-------------------------------|----------------|
| ごはん | 適量 | ④ | 水 | 800ml (4カップ) |
| 豚もも肉 | 160g (薄切り) | | コンソメ | 2g (小さじ3/4) |
| 人参 | 130g (中2/3本) | | ケチャップ | 12g (大さじ2/3) |
| 玉ねぎ | 200g (中1個) | | 中濃ソース | 18g (大さじ1) |
| じゃが芋 | 300g (2個) | | 塩 | 3g (小さじ1/2) |
| 油 | 6g (大さじ1/2) | | 片栗粉 | 12g (大さじ2) |
| バター | 55g | | 水 | 100ml (1/2カップ) |
| 小麦粉 | 60g | | ※ スキムミルクと水の代わりに牛乳120mlでも作れます。 | |
| カレー粉 | 2g (小さじ1) | | | |

《作り方》

- ① 豚もも肉は一口大に切る。人参はいちょう切り、玉ねぎとじゃが芋は小さめの角切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋の順に炒め④のコンソメスープを加え、アクを取りながら煮込む。
- ③ 熱したフライパンにバターを溶かし、小麦粉を入れてきつね色になるまでじっくり炒め、カレー粉を加えカレールウを作る。
- ④ ③を②の煮汁でのばしておく。
- ⑤ ②に④のカレールウを加え、調味料で味付けし、仕上がりに水で溶いたスキムミルクを加えて味を調える。
- ⑥ 器にごはんを盛り、⑤のカレーをかける。

川崎市公立保育所 令和6年11月

切干し大根のサラダ

《材料》4人分（子ども8人分）

| | |
|-------|--------------|
| 切干し大根 | 35g |
| 人参 | 40g (中1/5本) |
| きゅうり | 70g (2/3本) |
| 白胡麻 | 7g (大さじ3/4) |
| 胡麻油 | 8g (小さじ2) |
| 油 | 3g (小さじ3/4) |
| 酢 | 11g (大さじ3/4) |
| しょう油 | 16g (大さじ1) |

《作り方》

- ① 切干し大根は水でもどしてから、2cm位の長さに切り茹でる。
- ② 人参は千切りにして茹でる。きゅうりは千切りにする。（保育園ではきゅうりもさっと茹でています）
- ③ 炒った白胡麻、胡麻油、油、酢、しょう油を合わせたドレッシングを作り、水気を切った①②を和える。

川崎市公立保育所 令和6年11月

こどもニュータンタンメン

《材料》3人分（子ども6人分）

| | | | | |
|------------------------|-------------|---|------|-------------------|
| 生中華麺 | 190g | | しょう油 | 10g (大さじ1/2) |
| 豚挽肉 | 60g | ④ | 塩 | 0.7g (少々) |
| 卵 | 70g (L1個) | | 胡麻油 | 2g (小さじ1/2) |
| かたくり粉 | 6g (小さじ2) | | にんにく | 2g ※すりおろし (1/5かけ) |
| 水 | 500ml | | | |
| 鶏がらスープの素 | 2g | | | |
| ※保育園では鶏がらスープを手作りしています。 | | | | |
| パプリカ | 1.1g (パウダー) | | | |

《作り方》

- ① 生中華麺は十字に切れ目を入れ麺を短くしてから茹で、水洗いしておく。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、倍量の水（分量外）で溶いた水溶きかたくり粉を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ 鍋に水と鶏がらスープの素を加え火にかけ、沸騰させる。
- ④ ③に豚挽肉を加え、ほぐしながら煮る。
- ⑤ ④にパプリカ2/3量と④を加え、軽く沸かしておく。
- ⑥ ⑤の鍋に、②をよく混ぜながら少しずつ回し入れる。卵は沈まず、ふんわりし、出来上がりは少しとろみがつく。
- ⑦ ①をお椀に盛付け⑥をかける。仕上げに残りのパプリカを振りかける。

※ 本物のニュータンタンメンの赤色に近づけるため、保育園ではパプリカを使用しています。パプリカはなくても味は美味しいです。



川崎市公立保育所 令和6年11月