



保育園給食紹介

令和6年1月12日・26日（金）

【今日の献立】
 <昼食>
 カレーライス
 しょう油フレンチ

<おやつ>牛乳
 グレープゼリー
 クラッカー

【ごはん】

- ・ 保育園では、はいが精米を使用しています。はいが精米は、鉄・食物繊維・ビタミンB1を含み、日々の食事から補給できる工夫をしています。
- ・ 1歳前後の園児には茶碗1杯80gくらいを目安に盛り付けています。

川崎市公立保育所 令和6年1月

カレーライス

《材料》4人分（子ども8人分）

ごはん	適量	A	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 (小さじ2/3)
玉ねぎ	200g (中1個)		中濃ソース	18g (小さじ1)
じゃが芋	300g (2個)		塩	3g (小さじ1/2)
油	6g (小さじ1/2)		片栗粉	12g (小さじ2)
			水	100ml (1/2カップ)
			※ スキムミルクと水の代わりに牛乳120mlでも作れます。	
			バター	55g
			小麦粉	60g
			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 器にご飯を盛り、⑤のカレーをかける。

川崎市公立保育所 令和6年1月

しょう油フレンチ

《材料》4人分（子ども8人分）

キャベツ	340g (1/3玉ほど)
きゅうり	120g (大1本)
セロリ	70g (小1本)
油	10g (小さじ2と1/2)
酢	10g (小さじ2)
しょう油	7g (小さじ1強)

《作り方》

- ① キャベツ・きゅうりは千切りにし、セロリは筋をとってから千切りにして茹でる。
 (保育園ではきゅうりをさっと茹でています。)
- ② 油・酢・しょう油でドレッシングを作り、水気を切った①を和える。

川崎市公立保育所 令和6年1月

グレープゼリー

《材料》4人分（子ども8人分）

ゼラチン	16g
水	100ml (1/2カップ)
100%ぶどう果汁	400ml
砂糖	32g (小さじ3と1/2)

《作り方》

- ① ゼラチンは水に湿らせ、湯せんにかけて溶かす。砂糖を加えてさらに溶かし、少しずつ100%ぶどう果汁を加えて、混ぜ合わせる。
- ② ゼリーカップに①を流し入れて、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
 固まったらカップから取り出し、皿に盛り付ける。

川崎市公立保育所 令和6年1月