



保育園給食紹介

令和6年2月13日・27日(火)

【今日の献立】

＜昼食＞

カレー(ライス)
青菜のマヨネーズ和え

＜おやつ＞牛乳
フレンチラッポラ・鈴カステラ

【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2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1弱)
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)		ｽｷﾞﾞﾞ	12g(大さじ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》

- 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。
- 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。
- 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。
- ③を②の煮汁でのばしておく。
- 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。
- 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2月

青菜のマヨネーズ和え

《材料》4人分(子ども8人分)

のらぼう菜	340g
まぐろ油漬缶	80g
マヨネーズ	24g(大さじ2)
しょう油	2.4g(小さじ1/2弱)

《作り方》

- のらぼう菜はよく洗って食べやすい大きさに切り、茹でて水気を絞る。
- まぐろ油漬缶は油を切って、ほぐしておく。
- ①②をマヨネーズ・しょう油で和える。

※ のらぼう菜は川崎の伝統野菜です。入手できないときは、ほかの青菜(ほうれん草、小松菜など)を使用してください。

川崎市公立保育所 令和6年2月

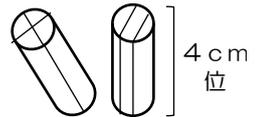
フレンチラッポラ

《材料》4人分(子ども8人分)

ごぼう	180g(1本)
米粉	3g(小さじ1)
油	適量
塩	0.2g

《作り方》

- ごぼうは4cm位の長さのスティック状に切る。しばらく水にさらしておく。その後、十分に水気をきっておく。
※ スティック状の切り方
繊維に沿って、縦に十字に切ったり、少し厚く切るとより食べやすいです。
1~2歳児は斜めの薄切りにしてもよいでしょう。



- 鍋に油を熱し、①のごぼうに米粉をまぶし付けてからりと揚げる。
- 塩を振って混ぜる。

※ ラッポラとは、イタリア語でごぼうのことです。

川崎市公立保育所 令和6年2月