



保育園給食紹介

令和6年4月3日・17日(水)

【今日の献立】

＜昼食＞
カレーライス・フレンチサラダ
＜おやつ＞
牛乳・りんご寒天

【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。

【食材や調味料の量について】

- 分量の括弧内の量はおおよその量です。

川崎市公立保育所 令和6年4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)
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)
			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 (1/2カップ)
			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4月

フレンチサラダ

＜材料＞ 4人分(子ども8人分)

キャベツ	170g (3枚)	
きゅうり	100g (1本)	
セロリ	60g (2/3本)	
みかん缶	100g	
A	油	13g (大さじ1)
	酢	13g (大さじ3/4)
	塩	0.9g (少々)
	こしょう	少々

＜作り方＞

- ① キャベツは千切りにして茹で、ざるに上げて冷ます。
- ② きゅうりは千切り、セロリは筋をとってから千切りにして、熱湯にさっとくぐらせ冷ましておく。
- ③ みかん缶は缶汁をきっておく。
- ④ ②の材料をよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作り、水気をきった①～③を和える。

※ きゅうりやセロリをさっと熱湯にくぐらせることで、子どもにも食べやすくなります。

川崎市公立保育所 令和6年4月

りんご寒天

＜材料＞ 作りやすい分量(子ども8人分)

粉寒天	3g
水	150ml (3/4カップ)
砂糖	38g (大さじ4と1/4)
100%りんご果汁	300ml (1と1/2カップ)

＜作り方＞

- ① 粉寒天は分量の水で煮溶かし(必ず沸騰させる)、更に砂糖を加えてよく混ぜる。砂糖が溶けたら火から降りし、りんご果汁を少しずつ加えて、混ぜ合わせる。
- ② ①をバット(またはゼリーカップ)に流し入れ、少し冷めてきたら、②をきれいに並べ、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ③ ②を切り分け(カップから出し)、皿に盛り付ける。

川崎市公立保育所 令和6年4月