



## 保育園給食紹介

令和6年5月2日・16日(木)

### 【今日の献立】

＜昼食＞  
カレーライス  
おかひじきの中華サラダ・トマト  
＜おやつ＞  
牛乳・甘夏かんてん

### 【カレーライス】

- 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5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 (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            |
|      |              |   | 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5月

## おかひじきの中華サラダ

《材料》4人分(子ども8人分)

|                      |             |              |
|----------------------|-------------|--------------|
| おかひじき                | 100g        |              |
| きゅうり                 | 120g (1本)   |              |
| ホールコーン缶              | 75g         |              |
| 生わかめ                 | 15g         |              |
| ※乾燥わかめ1. 2gでも代用できます。 |             |              |
| ④                    | 胡麻油         | 10g (大さじ3/4) |
|                      | 酢           | 10g (小さじ2)   |
|                      | しょう油        | 8g (大さじ1/2)  |
|                      | 砂糖          | 7g (大さじ3/4)  |
| 白胡麻                  | 5g (大さじ1/2) |              |

### 《作り方》

- おかひじきは2~3cmに切って茹でておく。きゅうりは千切りにしておく。
  - 生わかめは水洗いして食べやすい大きさに切り、熱湯に入れてさっと茹で、冷水で冷まし、水気を切っておく。
  - コーンは水気を切っておく。
  - ④とすった白胡麻でドレッシングを作り、水気を切った①・②・③を和える。
- ※ 胡麻は、炒ってからすると、香りがよいです。すり胡麻でも代用できます。

川崎市公立保育所 令和6年5月

## 甘夏かんてん

《材料》作りやすい分量(子ども6人分)

|     |                 |
|-----|-----------------|
| 粉寒天 | 3g              |
| 水   | 360g (1と3/4カップ) |
| 砂糖  | 60g (1/2カップ)    |
| 甘夏柑 | 270g (2/3個)     |

### 《作り方》

- 甘夏の2/3量は皮と薄皮をむいて中の実を取り出す。残りの1/3量は薄皮はつけたまま、種を取り出しフードプロセッサーにかけてザルでこして果汁にする。
- 粉寒天は分量の水で煮溶かし、(しっかり沸騰させる)更に①と砂糖を加えてよく混ぜ、砂糖が溶けたら火から降ろす。
- ②をゼリーカップに流し入れ、少し冷めてきたらゼリーカップの中に①を入れて、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ③カップから取り出し皿に盛り付ける。

- ※ ゼリーカップの代わりにバットを使用してもよいです。

川崎市公立保育所 令和6年5月