



## 保育園給食紹介

令和6年6月5日・19日（水）

### 【今日の献立】

＜昼食＞

カレー（ライス）  
切干し大根のナムル

＜おやつ＞

お茶・骨太チャーハン

### 【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6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）		スキムミルク	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	
カレー粉	2g（小さじ1）		牛乳120mlでも作れます。	

### ＜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6月

## 切干し大根のナムル

### ＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

切干し大根	35g
人参	70g（中1/3本）
きゅうり	120g（1本）
胡麻油	10g（小さじ2と1/2）
砂糖	7g（小さじ2と1/3）
酢	5g（小さじ1）
しょう油	12g（小さじ2）

### ＜作り方＞

- ① 切干し大根は水でもどしてから、2cmの長さに切り、茹でる。
- ② 人参は千切りにして茹でる。
- ③ きゅうりは千切りにする。（保育園では、きゅうりをさっと茹でて使用しています。）
- ④ 胡麻油・砂糖・酢・しょう油で合わせ調味料を作り、水気をきった①・②・③を和える。

川崎市公立保育所 令和6年6月

## 骨太チャーハン

### ＜材料＞ 子ども10人分

はいが精米	300g（2合）
桜えび	8g
長ねぎ	80g（3/4本）
しらす干し	20g
卵	110g（M2個）
油(A)	2g（小さじ1/2）
油(B)	10g（小さじ2と1/2）
塩	1.6g（小さじ1/4）
こしょう	少々
白胡麻	8g（大さじ1）

### ＜作り方＞

- ① 米を洗って炊飯器の内釜に入れ、2合の目盛りまで水を注いで炊飯する。
- ② 桜えびは細かく切っておく。
- ③ 長ねぎはみじん切りにする。卵は溶きほぐし、油(A)を熱し、炒り卵にして、卵を取り出しておく。
- ④ フライパンに油(B)を熱し、長ねぎを炒め、塩・こしょうで調味する。
- ⑤ ④に①と②・白胡麻を入れて軽く炒め、③の卵も加えて全体をよく混ぜ合わせる。

川崎市公立保育所 令和6年6月