



## 保育園給食紹介

令和6年7月11日・25日（木）

### 【今日の献立】

＜昼食＞

カレー（ライス）

切干し大根の胡麻ドレッシングサラダ

＜おやつ＞のむヨーグルト

茹でとうもろこし・スティックパン

### 【食材や調味料の量について】

・分量の（ ）内の量はおよその量です。

川崎市公立保育所 令和6年7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)		スギナ粉	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7月

## 切干し大根の胡麻ドレッシングサラダ

《材料》 4人分（子ども8人分）

切干し大根	35g
人参	40g (中1/5本)
きゅうり	70g (2/3本)
白胡麻	7g (大さじ3/4)
油	10g (大さじ3/4)
酢	10g (大さじ2/3)
しょう油	14g (大さじ3/4)
砂糖	5g (大さじ1/2)

### 《作り方》

- ① 切干し大根は水でもどしてから、2cm位の長さに切り茹でる。
- ② 人参は千切りにして茹でる。きゅうりは千切りにする。（保育園では、きゅうりもさっと茹でてから水で冷まし、水気を切って使用します。）
- ③ 白胡麻は炒って、半分をする。白胡麻・油・酢・しょう油・砂糖でドレッシングを作り、水気を切った①②を和える。

※ きゅうりをさっと熱湯で茹でて冷水で冷ますことで繊維が柔らかくなり、子どもでも食べやすくなります。

川崎市公立保育所 令和6年7月

川崎市のホームページに  
川崎市公立保育所献立表を  
掲載しています。

保育園の献立は、川崎市公立保育所の担当栄養士がチームをつくり作成しています。

保育園での食事が子どもたちにとって「活きた食育」となるように、バランスのとれたおいしい献立を基本に、季節の食材や伝統行事を取り入れた献立づくりをめざしています。

市民の皆様にも御家庭の食事作りの参考に御紹介しています。

献立表は①材料表②離乳食の2種類を掲載しています。おやつレシピも紹介しています。

川崎市公式ホームページ

川崎市 保育園の給食献立

検索

自宅のパソコンやスマートフォンで検索できます。



川崎市公立保育所 令和6年7月