



保育園給食紹介

令和6年9月11日・25日（水）

【今日の献立】

＜昼食＞
カレー（ライス）
ひじきのナムル
トマト
＜おやつ＞
牛乳
梨かんてん

【食材や調味料の量について】

・分量の（ ）内の量はおおよその量です。

川崎市公立保育所 令和6年9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)		片栗粉	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9月

ひじきのナムル

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

干ひじき	10g
しょう油 (A)	2g (小さじ1/3)
人参	55g (中1/4本)
もやし	150g (2/3袋)
きゅうり	80g (3/4本)
④	胡麻油 8g (大さじ2/3)
	砂糖 5g (大さじ1/2)
	酢 3g (小さじ2/3)
	しょう油 (B) 8g (大さじ1/2)

＜作り方＞

- ① 干ひじきは水で戻して食べやすい長さに切り、軟らかく茹でて、しょう油 (A) で下味をつけておく。
- ② 人参は千切りにして、茹でておく。
- ③ もやしは食べやすい長さに切り、茹でて、水気を切っておく。
- ④ きゅうりは千切りにする。（保育園ではさっと茹でて、冷まして使います。）
- ⑤ ④をまぜて合わせ調味料を作り、水気を切った①・②・③・④を和える。

川崎市公立保育所 令和6年9月

梨かんてん

＜材料＞ 作りやすい分量（子ども6人分）

	(20.5cm×14cm/バット約1個分)
梨	170g (2/3個)
④	水 (A) 90g (1/2カップ)
	レモン 8g (1/10個)
	※レモン汁を使用する場合は2.4g (小さじ1/2)
	砂糖 (A) 15g (大さじ1と2/3)
粉寒天	2.4g
水 (B)	360g (1と3/4カップ)
砂糖 (B)	36g (大さじ4)

＜作り方＞

- ① 梨は皮をむいて16等分のくし形に切り、④で煮てコンポートを作り、具と煮汁を分けておく。
- ② ①の煮汁を計量し、煮汁分を粉寒天用の水 (B) から減らす。減らした水で粉寒天を煮溶かし（必ず沸騰させる）、更に煮汁と砂糖 (B) を加えてよく混ぜる。
- ③ バットに①を並べてから寒天液を流し込む。バットを揺らし、寒天液が梨の間にも行き渡るようにする。粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ④ ③を切り分け、皿に盛り付ける。

※ プリンカップの場合、梨を小さめに切ると良いです。

川崎市公立保育所 令和6年9月