



## 保育園給食紹介

令和6年9月4日・18日（水）

分量の（ ）内の量はおおよその量です。

### 魚のカレームニエル

《材料》 4人分（子ども8人分）

鯖	320g	（80g程度4切れ）
塩	0.6g	（少々）
こしょう	少々	
カレー粉	1g	（小さじ1/2）
米粉	17g	（大さじ2）
油	4g	（小さじ1）
バター	8g	（小さじ2）

《作り方》

- ① 魚は流水で洗い、水切りし、塩・こしょうで下味をつける。
- ② ①の魚にカレー粉と米粉を混ぜたものをまぶし、油を引いた天板に並べ、180～200℃のオーブンで20分位焼く。
- ③ 焼きあがった魚に溶かしバターをかけ、香りをつける。

※ 米粉の代わりに小麦粉を使用してもよいです。

川崎市公立保育所 令和6年9月

【今日の献立】

<昼食>ごはん、魚のカレームニエル、マカロニの和え物、コンソメジュリアン、トマト  
<おやつ>牛乳、キャロットジャムパン

### マカロニの和え物

《材料》 4人分（子ども8人分）

マカロニ	50g	
人参	50g	（中1/4本）
きゅうり	80g	（3/4本）
まぐろ油漬缶	45g	
酢	10g	（小さじ2）
砂糖	13g	（大さじ1と1/2）
味噌	13g	（小さじ2と1/4）

《作り方》

- ① マカロニは茹でて水にさらし水気を切っておく。
- ② 人参はいちょう切りにして茹でる。きゅうりは半月切りにしておく。まぐろ油漬缶はほぐしておく。  
（保育園ではきゅうりはさっと茹でています。）
- ③ 水気を切った①・②を合わせた酢・砂糖・味噌で和える。

川崎市公立保育所 令和6年9月

### コンソメジュリアン

《材料》 子ども4人分

キャベツ	50g	（1枚）
玉ねぎ	45g	（中1/5個）
人参	30g	（中1/6本）
セロリ	12g	（1/8本）
水	500ml	（2と1/2カップ）
コンソメ	2g	（小さじ3/4）
塩	1g	（ひとつまみ）
こしょう	少々	

《作り方》

- ① キャベツ・玉ねぎ・人参・セロリは千切りにする。
- ② 水にコンソメを加えて煮立て、人参と玉ねぎを加えて煮る。さらにキャベツとセロリを加え、火が通ったら塩とこしょうで味を調える。

※ ジュリアンはフランス語で、千切りという意味です。

川崎市公立保育所 令和6年9月

### キャロットジャムパン

《材料》 作りやすい分量（子ども5人分）

食パン	150g	（8枚切り3枚）
人参	50g	（中1/4本）
三温糖	10g	（大さじ1）
水あめ	6g	

《作り方》

- ① 人参は適当な大きさに切り、やわらかく茹でて、フードプロセッサー等でペースト状にする。
- ② ①に三温糖と水あめを加えて、とろみがつくまで煮込む。
- ③ 食パンに冷ました②をぬってはさみ、食べやすい大きさ（4～6等分）に切り分け、皿に盛り付ける。

※ ジャムが煮立ってくると、ジャムが飛び散ることがあるので、注意してください。

川崎市公立保育所 令和6年9月