



保育園給食紹介

令和7年12月9日・23日（火）

【今日の献立】
＜昼食＞
カレーライス
切干し大根のサラダ

＜おやつ＞牛乳
グレーゼリー

【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7年12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ーを作る。
- ④ ③を②の煮汁でのばしておく。
- ⑤ ②に④のカレールーを加え、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 器にご飯を盛り、⑤のカレーをかける。

川崎市公立保育所 令和7年12月

切干し大根のサラダ

＜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	6g (大さじ2/3)
胡麻油	7g (小さじ1と2/3)
油	2g (小さじ1/2)
酢	10g (小さじ2)
しょう油	14g (大さじ3/4)

＜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います）。
- ③ 炒った白胡麻、胡麻油、油、酢、しょう油を合わせたドレッシングを作り、水気を切った①②を和える。

川崎市公立保育所 令和7年12月

ぶどうゼリー

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

ゼラチン	16g
水	100ml (1/2カップ)
100%ぶどう果汁	400ml
砂糖	32g (大さじ3と1/2)

＜作り方＞

- ① ゼラチンは水に振り入れ、湯せんにかけて溶かす。
- ② 砂糖を加えてさらに溶かし、少しずつ100%ぶどう果汁を加えて、混ぜ合わせる。
- ③ ゼリーカップに②を流し入れて、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ④ 固まったらカップから取り出し、皿に盛り付ける。

川崎市公立保育所 令和7年12月