



保育園給食紹介

令和7年1月9日・23日(木)

【今日の献立】

＜昼食＞
カレー(ライス)
温野菜サラダ

＜おやつ＞のむヨーグルト
お麩のラスク
甘辛せんべい

【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1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)
			水	100ml (1/2カップ)
			※ スキムミルクと水の代わりに牛乳120mlでも作れます。	
			バター	55g
			小麦粉	60g
			カレー粉	2g (小さじ1)

＜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7年1月

温野菜サラダ

＜材料＞ 4人分(子ども8人分)

ブロッコリー	350g (1.5個)
かぶ	160g (中2個)
人参	100g (中1/2本)
油	10g (大さじ3/4)
酢	10g (大さじ2/3)
塩	1.6g (小さじ1/4)
こしょう	少々

＜作り方＞

- ① ブロッコリーは小房に分け、かぶはひと口大に切り、茹でる。
- ② 人参はいちょう切りにして茹でる。
- ③ 油・酢・塩・こしょうでドレッシングを作り、水気を切った①・②を和える。

川崎市公立保育所 令和7年1月

お麩のラスク



＜材料＞ 4人分(子ども8人分)

麩(小町麩)	26g
バター	16g (大さじ1と1/3)
砂糖	14g (大さじ1と1/2)

＜作り方＞

- ① フライパンにバターを溶かし、弱火で麩を炒りつける。
 - ② 薄く色づき、香ばしくなったら砂糖をまぶす。
- ※ 砂糖を黒砂糖(粉末タイプ)に変えたり、青のりに変えたりすると、おいしく鉄分がとれるおやつになります。
- ※ さくさくとした食感が人気の簡単手作りおやつです。のむヨーグルトや牛乳など、水分と一緒にどうぞ。

川崎市公式ホームページ

川崎市 保育園の給食献立 

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7年1月