



保育園給食紹介

令和7年2月5日・19日(水)

【今日の献立】
 <昼食>
 カレーライス
 フレンチサラダ

<おやつ>
 お茶・ゼッポリーニ

【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2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2月

フレンチサラダ

《材料》4人分(子ども8人分)

キャベツ	170g (1/8個)
きゅうり	100g (1本)
セロリ	60g (2/3本)
みかん缶	100g
油	11g (大さじ1)
酢	11g (大さじ3/4)
塩	0.7g (少々)
こしょう	少々

《作り方》

- ① キャベツは千切りにして茹で、ざるに上げて冷ます。
- ② きゅうりは千切りにする。セロリは筋をとってから千切りにする。
- ③ みかん缶は缶汁をきっておく。
- ④ ②の材料をよく混ぜ合わせてドレッシングを作り、水気をきった①～③を和える。

※ 保育園ではきゅうりやセロリをさっと茹でて使用しています。さっと熱湯にくぐらせることで、子どもにも食べやすくなります。

川崎市公立保育所 令和7年2月

ゼッポリーニ



《材料》4人分(子ども8人分)

強力粉	170g (1と1/2カップ)
小麦粉	55g (1/2カップ)
青のり	5g (大さじ2/3)
塩	2.2g (小さじ1/3)
ドライイースト	5g (大さじ1/2)
水(ぬるま湯)	260ml (1と1/3カップ)
揚げ油	適量

《作り方》

- ① 強力粉・小麦粉・青のり・塩をボールに入れ、混ぜ合わせる。
 - ② ①にドライイースト、ぬるま湯を加え、混ぜる。
 - ③ ラップをして40分程寝かせる。(冬場は室温20℃以上の場所が望ましいです。)
 - ④ スプーンで一口大にすくって180℃位の油で5分程揚げる。
- ※ ドライイーストが活性化するようにぬるま湯を用いると良いです。生地が固く感じる場合は水分を足して調整してください。
- ※ イーストを使った揚げ物なので、調理中の破裂に注意してください。
- ※ ゼッポリーニはイタリア・ナポリ地方の料理で、ピザ生地に海藻を入れて揚げたものです。

川崎市公立保育所 令和7年2月