



保育園給食紹介

令和7年5月14日・28日(水)

【今日の献立】

＜昼食＞
カレー(ライス)
中華サラダ

＜おやつ＞
牛乳・オレンジ寒天
クラッカー

【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5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7年5月

中華サラダ

＜材料＞4人分(子ども8人分)

大根	250g (1/4本)
人参	50g (中1/4本)
きゅうり	80g (3/4本)
もやし	100g (1/3袋)
砂糖	6g (大さじ2/3)
酢	15g (大さじ1)
しょう油	12g (大さじ2/3)
胡麻油	13g (大さじ1)
すり胡麻(白)	4g (大さじ1/2)

＜作り方＞

- ① 大根ときゅうりは千切りにする。
(保育園ではさっと茹でて使用しています。)
- ② 人参は千切りにして、茹でておく。
- ③ もやしは3cmくらいに切って、茹でておく。
- ④ すり胡麻(白)、砂糖、酢、しょう油、胡麻油をよく混ぜ合わせ、①と水気を絞った②・③と和える。

川崎市公立保育所 令和7年5月

オレンジ寒天

＜材料＞4人分(子ども8人分)

粉寒天	3g
水	160g (3/4カップ)
砂糖	40g (大さじ4と1/2)
100%みかん果汁	320g
みかん缶	80g

＜作り方＞

- ① みかん缶は軽く水気をきっておく。
- ② 鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、寒天を煮溶かす(必ず沸騰させる)。さらに砂糖を加えよく混ぜて、砂糖が溶けたら火から下ろし、100%みかん果汁を少しずつ加えて、混ぜ合わせる。
- ③ ②をバット(またはゼリーカップ)に流し入れ、粗熱がとれたら①を入れ、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ④ ③を切り分け(カップから出し)、皿に盛り付ける。
* ①のみかん缶は寒天の上に飾ってもよいです。

川崎市公立保育所 令和7年5月