



保育園給食紹介

令和7年6月13日・27日（金）

【今日の献立】

<昼食>

カレーライス
甘酢和え

<おやつ>

牛乳・あじさい羹
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6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6月

甘酢和え

《材料》 4人分（子ども8人分）

小松菜	350g (中8株)
春雨（でんぷん）	30g
ホールコーン缶	80g
砂糖	10g (大さじ1)
酢	15g (大さじ1)
しょう油	8g (大さじ1/2)
塩	1g (ひとつまみ)

《作り方》

- ① 小松菜はよく洗い、茹でて食べやすい大きさに切り、水気を絞る。
- ② 春雨は熱湯でもどし、水にさらして2cmくらいの大きさに切る。
- ③ ホールコーンは汁気を切っておく。
- ④ 砂糖、酢、しょう油、塩を混ぜ合わせて甘酢を作り、水気を切った①、②、③を和える。

川崎市公立保育所 令和7年6月

あじさい羹



《材料》 子ども10人分

粉寒天	2g
水	100ml (1/2カップ)
砂糖	30g (1/4カップ)
100%りんご果汁	200ml (1カップ)
粉寒天	2g
水	100ml (1/2カップ)
砂糖	30g (1/4カップ)
100%ぶどう果汁	200ml (1カップ)

《作り方》

- ① 粉寒天は分量の水で沸騰させて煮溶かし、砂糖を加えてよく混ぜ、砂糖が溶けたら火から降ろし、100%りんご果汁を少しずつ加えて混ぜ合わせる。同じように、100%ぶどう果汁のものを作る。
 - ② ①の100%りんご果汁のもの、100%ぶどう果汁のものをそれぞれ、バットに流し入れ、粗熱が取れたら、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
 - ③ それぞれをサイコロ状に切り、あじさいの花のように盛りつける。
- ※ あじさいの花をイメージした涼しげなおやつです。小さめのサイコロ状に切ると、よりきれいに盛りつけられます。

川崎市公立保育所 令和7年6月