



令和7年7月8日・22日（火）

【今日の献立】  
＜昼食＞  
カレー（ライス）  
切干し大根の胡麻ドレッシングサラダ  
＜おやつ＞  
牛乳・茹でとうもろこし  
スティックパン

【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7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7月

## 切干し大根の 胡麻ドレッシングサラダ

＜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   | 7g (大さじ3/4)  |
| 油     | 10g (大さじ3/4) |
| 酢     | 10g (大さじ2/3) |
| しょう油  | 15g (大さじ3/4) |
| 砂糖    | 5g (大さじ1/2)  |

＜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。  
(よく茹でた方が食べやすいです。)
- ② 人参は千切りにして茹でる。きゅうりは千切りにする。(きゅうりは、保育園ではさっと茹でています。)
- ③ 油・酢・しょう油・砂糖でドレッシングを作り、水気を切った①②、白胡麻を和える。  
(白胡麻は炒ってから和えると香りがよくなります。)

川崎市公立保育所 令和7年7月

川崎市のホームページに  
川崎市公立保育所献立表を  
掲載しています。

保育園の献立は、川崎市公立保育所の担当栄養士がチームをつくり作成しています。

保育園での食事が子どもたちにとって「活きた食育」となるように、バランスのとれたおいしい献立を基本に、季節の食材や伝統行事を取り入れた献立づくりをめざしています。

市民の皆様にも御家庭の食事作りの参考に御紹介しています。

献立表は①材料表②離乳食の2種類を掲載しています。おやつレシピも紹介しています。

川崎市公式ホームページ

川崎市 保育園の給食献立

検索

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7月