



## 保育園給食紹介

令和8年1月8日・22日（木）

### 【今日の献立】

＜昼食＞

カレーライス

白菜の中華風甘酢漬け・みかん

＜おやつ＞

りんご果汁・ウエハース

お麩のラスク（ガーリック味）

### 【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8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)		スギナク	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 器にご飯を盛り、⑤のカレーをかける。

川崎市公立保育所 令和8年1月

## 白菜の中華風甘酢漬け

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

白菜	490g (1/3株)
人参	35g (中1/6本)
胡麻油	8g (小さじ2)
④ 酢	16g (大さじ1)
砂糖	10g (大さじ1)
鶏ガラスープの素	3g (小さじ1)

### ＜作り方＞

- ① 白菜は食べやすい長さに切り、茹でて水気を絞る。
- ② 人参は千切りにし、茹でる。
- ③ ④の合わせ調味液を作り、水気を切った①・②を和える。

川崎市公立保育所 令和8年1月

## お麩のラスク（ガーリック味）

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

麩	26g
油	16g (大さじ1と1/3)
にんにく	1g (1/10かけ)
塩	0.8g (少々)
パセリ	3g (1/3本)
(乾燥パセリを使用してもよいです。)	

### ＜作り方＞

- ① にんにくはみじん切り、パセリは洗って、みじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、にんにくを炒める。麩と塩を加え、うすく焼き色がつく位（4～5分程度）まで炒る。
- ③ パセリを加えて、軽く炒る。

お麩のラスクは色んな味が楽しめます！

### 【カレー味】

鍋に油8gとバター8gを溶かし、弱火で麩25gを炒り、薄く色づき、香ばしくなったらカレー粉少々と塩少々をまぶす。

### 【バター味】

鍋にバター20gを溶かし、弱火で麩25gを炒り、薄く色づき、香ばしくなったら砂糖20gをまぶす。

川崎市公立保育所 令和8年1月