



令和7年度 号外  
柏市立保育園



# 給食だより 号外

11月に5歳児を対象に、日頃の給食やおやつについてアンケートを実施しました。今回ランクインしたものは、1月から3月の献立の中に、リクエストメニューとして登場します。献立表の☆印が目印です。

きゅうしょくにんき

## 給食人気メニューランキング

### しゅしょくぶもん ～主食部門～



1位	かれーらいす カレーライス
2位	や 焼きそば
3位	うどん

### しゅさいぶもん ～主菜部門～



1位	とり あ 鶏のから揚げ
2位	さかな 魚の天ぷら
3位	ころっけ コロッケ

### ふくさいぶもん ～副菜部門～



1位	さ ら だ みかんサラダ
2位	にまめ 煮豆
3位	のりあえ

### しるものぶもん ～汁物部門～



1位	すーぶ ワンタンスープ
	すーぶ たまごスープ
3位	しちゅー シチュー

### てづく ぶもん ～手作りおやつ部門～



1位	あ ぱん 揚げパン
2位	ぜりー ぶどうゼリー
3位	みるくらすく ミルクラスク
	ぜりー りんごゼリー

### <おしくもランク外>



おしかった～！

じゃーじゃーめん、びびんぱ、いそべ  
ジャージャー麺、ビビンバ、磯辺  
あげ、ぱんこや、ちやぶちえ、  
ぱいんさらだ、みそ汁、  
こーんすーぶ、みず、  
どーなつ



## 「手作りルウのカレーライス」のレシピ紹介

### <材料(大人2人, 子ども2人分)>

- ・鶏肉（または、豚肉）150g
- ・じゃが芋 小3個
- ・玉ねぎ 小1個
- ・人参 1/2本

### \*その他カレーで使用する調味料\*

- ・サラダ油（炒め用）5g
- ・ケチャップ 10g
- ・中濃ソース 2.5g
- ・塩 少々



ルウ

- 小麦粉 25g
- サラダ油 15g
- バター 15g
- カレー粉 1.5g

- ・水 400ml
- ・ウスターソース 5g
- ・醤油 5g
- ・スキムミルク 10g（同量のお湯で溶く）



### <作り方>

- ①じゃが芋、玉ねぎ、人参は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に油（炒め用）を入れて、鍋が熱くなったら、肉を色が変わるまで炒める。
- ③玉ねぎ、人参の順に入れて炒める。
- ④全体に油がまわったら、水を入れ煮込む。
- ⑤ルウを作る。フライパンに油とバターを入れて中火にかける。バターがとけたら、小麦粉を加え、だまにならないよう木べらでよくかき混ぜる。小麦粉がうす茶色になったらカレー粉を入れ、焦がさないようにかき混ぜる。こまかく泡立つようになったら、火を止め、ルウの完成。
- ⑥野菜が柔らかくなったら、じゃが芋を加え、さらに煮込む。
- ⑦じゃが芋が柔らかくなったら、調味料を加え、少し火を弱めて煮込む。
- ⑧⑤のルウを加えて火を強め、かき混ぜながらとろみがつくまで煮る。
- ⑨お湯で溶いたスキムミルクを加える。

※こちらのレシピも参考にしてください。▶

<https://www.city.kashiwa.lg.jp/hoikuunei/kourituhoikuenn/kyuusyokureshipi.html>



## 「揚げパン」のレシピ紹介



### <材料(大人2人, 子ども2人分)>

- ・ロールパン 4個
- ・揚げ油 適量
- ・きな粉 15g
- ・砂糖 10g
- ・塩 少々

市販のロールパンでOK!

### <作り方>

- ①きな粉と砂糖、塩を合わせる。
- ②190℃くらいの油でロールパンの表面をさっと揚げる。
- ③揚げたての②に①をまぶす。

※一度にたくさん食べられない子どもにとって、おやつは食事の一部です。食事で不足しがちな栄養素やエネルギーを補えるようなおやつにしましょう。

## ～アンケート結果を受けて～

今年もカレーライスが堂々の1位となりました。保育園のカレーは、ルウを手作りすることで優しい味わいに仕上がりと、不動の人気メニューです。

おやつ部門では、あげパンやゼリーが人気でした。定番のおにぎりは惜しくもランク外でしたが、人参おにぎりやわかめおにぎりはおにぎりの中でも人気の味です。おにぎりやカレークッキングをする保育園もあります。

ご家庭でもお子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか？

