

監修：認定こども園にじいる栄養士

認定こども園の給食  
おすすめレシピ

## 【さつまいものカレー(子ども 10 人分)】

豚ももスライス 200g  
さつまいも 280g(大1本)  
しめじ 90g  
玉ねぎ 270g(中1本)  
人参 170g(中1本)  
サラダ油 10g



バター50g  
小麦粉 50g  
牛乳(調理用)400g

ケチャップ 11g  
中濃ソース 11g  
醤油 8g  
塩 2g  
カレー粉 3g  
水

## ～おすすめポイント～

- ☑カレーは子どもに人気の定番メニュー
- ☑カレーはアレンジが自由自在👉  
一般的なポークカレー、チキンカレー、  
シーフードカレーのほかに…  
春はキャベツカレー・夏はトマトカレー・  
秋はさつまいもカレー・冬は根菜カレーなど  
もおすすめです。旬の食材を簡単に取り入れる  
ことができますね♪

- ① 材料は食べやすい大きさに切る。
- ② サラダ油で玉ねぎをよく炒め、豚肉・人参・さつまいもを加え、炒める。
- ③ ②にしめじを入れ、水を材料がひたひたになるくらいまで加え煮る。
- ④ ルーを作る。火にかけてフライパンにバターを入れ、溶けたら小麦粉を入れ、こがさないように炒める。途中ふつふつと白っぽく盛り上がってくる。その後つやつやとしたなめらかな状態になれば出来上がり。
- ⑤ 野菜が8割ほど煮えたら、牛乳を加え、④のルーを入れ、だまにならぬように混ぜ、水で溶いたカレー粉・ケチャップ・ソース・醤油・塩を加えて味を整え、野菜が柔らかくなるまで煮る。

お子さんとカレーに入っている具材を当てっこするのも楽しいですよ！

## ～ご存じですか～

☑札幌市の栄養士が考えた「保育園のレシピ紹介」が  
さっぽろ子育てアプリ・サイトでご覧いただけます。

☑お子さんの食事について相談したい時

## ◆認定こども園にじいる 栄養士

子育てサロン「カンガルーの部屋」の職員にお声掛けください。  
栄養士が対応できるのは、月曜日～金曜日の9時～17時頃です。  
(調理などで不在の場合もあります。)

## ◆清田保健センター 栄養士

清田区役所 2階 12番窓口 電話の場合 011-889-2049  
月曜日～金曜日(土日・祝日を除く) 8時45分～17時

SAPP\_RO  
さっぽろ  
子育て情報サイト

サイトの場合

【ホーム】→【目的別で探す：学ぶ・相談する】  
→【子ども(学ぶ)】→【保育園の食育・レシピ集】



アプリの場合

【ホーム】→【子育て支援情報】→  
【目的別で探す：学ぶ・相談する】  
→【子ども(学ぶ)】→【保育園の食育・レシピ集】

例えば…鶏肉の  
ハンガリー風煮込み

