

きゅうしょくだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和８年１１月１日　　上麻生保育園

旬の食材と献立

●ブロッコリー

旬は１０月から３月です。川崎市内でも多く生産されている野菜で、この時期には畑で栽培されている様子を見ることができます。

塩ゆでにするだけでもおいしいブロッコリーを、今月の給食では人参やコーンと合わせた「彩り野菜のピクルス風」、「おかか和え」でいただきます。



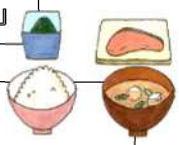
献立の紹介

- 新米がおいしい季節です。おやつでも新米の味を楽しめるように取り入れました。
  ・胡麻塩おにぎり　・青のりごはん
- 新献立の「オレンジクッキー」は、マーマレードを練りこんだクッキーです。アレルギーに配慮して、卵や乳製品を使わずに作ります。



『1(い)1(い)24(にほんしょく)』





11 月 24 日は「**和食の日**」です。

和食と言えば、ごはん（お米）！新米の季節になりました。お米は味が淡白なため、どんなおかずとも相性がよいです。

新米は水分量が多いため、炊くときは通常より水分をやや少なめにするとよりおいしく出来上がります。新米はツヤツヤとして、モチモチとした食感があり、香りも豊かです。

保育園では、はいが精米というさらに栄養価が高いお米を使用しています。

※１１月には、幼児クラスで主食量調査を行います。

献立表の確認をお願いします

毎月、アレルギー等に配慮し、使用食材を明記した献立表をコドモンで配信します。

どんな食材を使うのか、必ず確認し、食べたことがないものはご家庭で食べてみてください。

ご不安やご質問がありましたら、園へお知らせください。

献立表には３歳未満児クラスの主食を記載しています。３歳以上児クラスの主食は胚芽精米またはロールパンです。

１０月に好評だった「**ヤンニョムチキン**」のレシピを紹介します。

川崎市と韓国の富川市（プチョン市）の友好都市提携 30 周年を記念して、韓国料理を取り入れていました。

鶏のから揚げに甘辛いタレ（ヤンニョム＝合わせ調味料）をからめた料理です。

ヤンニョムチキン



≪材料≫ ４人分（子ども８人分）

鶏もも肉（皮なし）	３２０ｇ	
塩	少々	
こしょう	少々	
かたくり粉	３２ｇ	（大さじ３と１/２）
揚げ油	適量	
ケチャップ	２５ｇ	（大さじ１と１/３）
しょう油	６ｇ	（小さじ１）
砂糖	６ｇ	（小さじ２）
生姜汁	１.２ｇ	（小さじ１/４）
にんにく	１.２ｇ	（1/8かけ）
水	１６ｇ	（大さじ１）
白胡麻	６.５ｇ	（大さじ３/４）

分量の（　）内の量はおおよその量です。

≪作り方≫

① 鶏もも肉はひと口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。

② ①にかたくり粉をまぶし、170℃位の油で４～５分揚げる。（中までしっかり火を通す。）

③ 鍋にケチャップ、しょう油、砂糖、生姜汁、すりおろしたにんにく、水を煮立て、白胡麻を加える。

④ ②に③のたれを絡める。