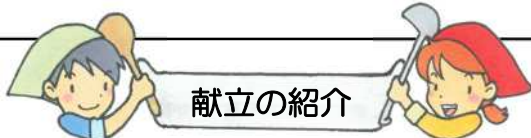


きゅうしょくだより

こども未来局

保育・子育て推進部

令和7年11月1日 白山保育園

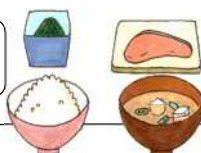


献立の紹介

- 新米の美味しい季節になりました。ごはんのおやつを取り入れています。
 - ・ゆかりごはん ・きのこごはん ・わかめごはん
- 秋ならではの献立を取り入れています。
 - ・魚のもみじ焼き ・秋のくだものケーキ ・焼き魚（さんま） ・さつま芋の黄名粉揚げ



「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、さらに栄養価も高いお米を使用しています。

川崎市公式ホームページにて**保育園レシピ**を紹介しています。おやつレシピも紹介しています。スマートフォンやパソコンで検索できます。

川崎市 保育園の給食献立

検索



こちらの二次元コードからもアクセスできます。

献立表の確認をお願いします

毎月、食材を明記した献立表を配布します。
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。**

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

さつま芋が美味しい季節がやってきました。

10月に人気だったおやつを紹介します。

川崎市市制100周年記念事業「みんな美味しい！郷土の味レシピコンテスト」アイデア賞受賞作川崎大師土産として有名な“久寿餅（くずもち）”をイメージしています。

芋ようかんのような、くず餅のような食感で「おいしい！」と好評でした。



さつま芋のくずもち風

《材料》4人分（子ども8人分）

さつま芋	350g	（1.5本）
① 砂糖	10g	（大さじ1）
かたくり粉	20g	（大さじ2と1/4）
黒砂糖	30g	
水	30ml	（大さじ2）
黄名粉	25g	（大さじ5）

《作り方》

- ① さつま芋は皮をむいて適当な大きさに切り、軟らかくゆでてマッシャーなどでつぶす。
- ② ①に⑥を入れて混ぜる。水または湯（分量外）を少しずつ加え、平らに伸ばせるかたさに調整する。
- ③ 深めのバットに②を入れて平らに伸ばし、鍋かフライパンに入れる。
- ④ ③の鍋にバットの高さ半分くらいまで水を入れ火にかけ、蓋をして20～30分蒸す。冷めたら三角形にカットし皿に盛る。
- ⑤ 別の鍋に黒砂糖と分量の水を入れて火にかけ、とろみが出るまで煮詰めて黒みつを作る。
- ⑥ ④に⑤の黒みつと黄名粉をかける。

※ 蒸している途中で水が少なくなったらお湯を足します。空焚きにならないよう、注意してください。