



きゅうしょくだより

令和7年11月1日

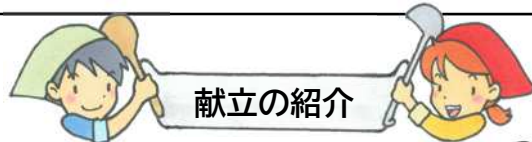
中丸子保育園



旬の食材と献立

●さんま

秋を代表する魚で
形が刀に似ていることから
漢字で「秋刀魚」と書きます。旬のさん
まは、脂がのっておいしいです。保育園
では、シンプルに焼き魚にして味わいま
す。



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。

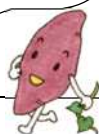


さつま芋が美味しい季節がやってきました。

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）
② 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④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。

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



レシピ投稿サイト
cookpad（クックパッド）の「川崎市のキッチン」も合わせて
ご覧ください

川崎市 クックパッド



こちらの二次元コードからもアクセスできます。