こども未来局
保育・子育て推進部

11月 きゅうしょくだより

令和８年１１月１日　中丸子保育園

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。



11 月 24 日は何の日？



11 月 24 日は「**和食の日**」です。「いい（11）日本食（24）」の語呂合わせから制定されました。和食は日本の伝統的な食文化です。ごはんを中心に汁物やおかずを組み合わせることで栄養のバランスがとりやすくなります。

また、和食には、昆布やかつお節からとった「だし」のうま味が活かされています。料理にだしを取り入れることで、薄味でもおいしく仕上げることができます。給食でも一汁二菜を基本とし、だしのうま味を活かした和食の献立を取り入れています。和食献立を通して、子どもたちに食べる楽しさやおいしさを伝えていきます。

【ヤンニョムチキン】



10 月の新メニューで大好評だったヤンニョムチキンのレシピをご紹介します！辛くないヤンニョムチキンで、子ども向けの味付けです。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

《材料》４人分(子ども８人分)

鶏もも肉（皮なし）	320g
塩・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
水	16g（大さじ１）
白胡麻	6.5g（大さじ 3/4）

《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。
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。

出典　メイト