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　河原町保育園

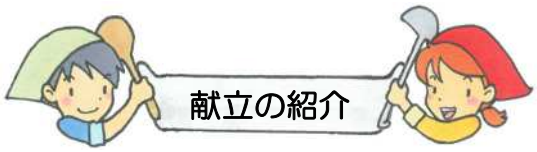


●ブロッコリー

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。





- 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。



すっかり秋らしい、過ごしやすい季節になりました。保育園給食もきのこ類や根菜などを取り入れた秋らしい献立になっています。また、11 月 24 日は「いいにほんしょく」の語呂合わせから「和食の日」とされており、当日の給食は和食です。出汁の旨味と、日本の豊かな自然で育った旬の食材を使った和食という世界に誇る文化を子どもたちにも伝えていきたいですね。

栄養士から・・・　大人気メニュー『ヤンニョムチキン』

１０月の給食で子どもたちにとても大好評だったヤンニョムチキンの作り方をご紹介します。子ども向けなので辛さはなく、にんにくや生姜を生かした味付けになっています。

【材料】４人分（子ども８人分）

鶏もも肉（皮なし）	320g	ケチャップ	25g(大さじ１と1/3)
塩	少々	しょう油	6g（小さじ１）
こしょう	少々	砂糖	6g（小さじ２）
かたくり粉	32g(大さじ３と1/2)	生姜汁	1.2g（小さじ1/4）
揚げ油	適量	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。

