

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9月

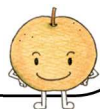
土淵保育園

旬の食材と献立

●梨

甘くてみずみずしく、シャリシャリとした食感が特徴の梨は、8月から10月頃が旬の果物です。川崎市では多摩川流域で収穫される「多摩川梨」が特産となっています。

誤嚥・窒息事故防止の観点から非加熱のりんご・なしの提供を控え、形状や硬さを考慮し、加熱したものを提供しています。今月はジャムパンに加熱した梨を使用しています。

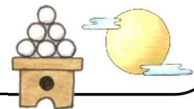
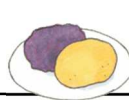


献立の紹介

○残暑の厳しい時期なので、酸味のある食べやすい献立や、スパイスのきいた食欲をそそる献立を取り入れました。

○十五夜（9月25日）が「芋名月」と呼ばれることから、さつまいもを使用したお月見ドーナツを取り入れました。

○お彼岸（9月20日～26日）に合わせておはぎを提供します。



十五夜に合わせて

9月11・25日に給食で提供します!!

保育園給食レシピ【お月見ドーナツ】

★材料 4人分（子ども8人分）

- ・上新粉 120g（1カップ）
- ・ベーキングパウダー 4g（小さじ1）
- ◆
 - 油 17g（大さじ1と1/2）
 - 砂糖 32g（大さじ3と1/2）
 - 豆乳 80g※牛乳80mlでも代用可
- ・さつまいも 140g（2/3本）
- ・揚げ油 適量

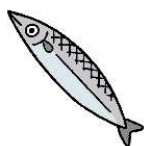
★作り方

- ①さつまいもは皮をむき、厚めのいちよう切りにして水にさらす。
- ②①のさつまいもを茹で、熱いうちによくつぶしてペースト状にする。
- ③上新粉とベーキングパウダーを合わせておく。（上新粉はダメにならないので、ふるう必要はありません。）
- ④③に◆を加えてこね最後に②を混ぜ合わせる。
- ⑤鍋に油を熱し、④を丸めて鍋にいれ揚げる。
- ⑥竹串で刺したり、半分に割ったりして中まで火が通ったことを確認したら、出来上がり。



《秋が旬の食材》

旬の食材はおいしいだけではなく栄養価も高いです。ぜひお食事に取り入れてみてください。



さんま



さつまいも



さといも



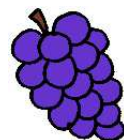
きのこ類



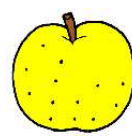
かき



くり



ぶどう



なし

※誤嚥・窒息防止のためぶどうは小さく切り、なしは離乳が完了するまでは加熱して召し上がってください。

イラスト出典:メイト