



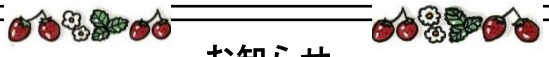
# きゅうしよくだより

令和5年  
ちとせ山ゆり保育園

## 旬の食材

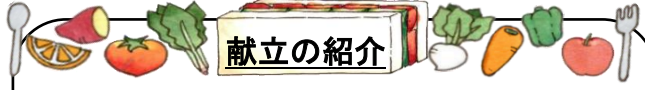
### 冬瓜(とうがん)

冬の瓜と書く冬瓜ですが、実は6～9月が旬の食材です。昔は冷暗所で保管しておく、冬まで美味しく食べられると言われていたことから、この名前が付いています。冬瓜の90%以上は水分でできており、カリウムやビタミンCが多く含まれています。汗をかく、暑い日に積極的に摂りたい食材です。今月は鶏挽肉と一緒に炒め煮にした「冬瓜のそぼろ煮」で味わいます。



## お知らせ

行事にちなんで十五夜(9月29日)にお月見ドーナツ、お彼岸(9月20日～26日)におはぎをおやつに取り入れました。



## 献立の紹介

日本の都道府県各地の郷土料理を子ども向けにアレンジして取り入れています。

- じゅーしい(沖縄県)  
「じゅーしい」とは沖縄県では「炊き込みご飯」のことをさします。
- 鮭のちゃんちゃん焼き(北海道)  
秋から冬にとれる鮭を、旬の野菜とともに蒸し焼きにし、味噌やバターで味付けをしています。ちゃんちゃん焼きの由来は「ちゃちゃっと」作れるから、など諸説あります。
- 五平餅(岐阜県)  
お米を潰したものを串に巻き付け、タレをかけて焼いた料理です。保育園では子ども向けに、丸めてオーブンで焼きます。たわら型など地方によって色々な形があるそうです。



## 災害時の備えは大丈夫ですか?



9月1日は防災の日です。備えがあれば、いざという時心強いものです。ご家庭でも緊急時に備えて、食糧・飲料水の備蓄をおすすめします。

### 飲料水

一人一日3ℓが目安です。大人一人当たりの飲料水の必要量は約1.5～2ℓと言われていて、さらに調理等、生活用としての水を足した目安量です。市販の水や、缶入り飲料水を備蓄しておくで安心です。

### 食糧

レトルト食品、缶詰を中心にアウトドア商品なども加えて揃えておきます。火や水が必要なインスタント食品は少なめとし、缶詰は缶切り不要のプルオープンタイプのものを主体にすると便利です。

### 備蓄量

備蓄量については災害の規模や程度によって状況が大きく変わるのではっきりとした基準的なものではありませんが、国や地方自治体では3日分の備蓄を呼びかけています。

※ 緊急時には、赤ちゃん向けの物資も不足しがちになります。缶入りの液体ミルクやレトルトのベビーフードを、少し多めに買い、使用した分は買い足して、常にストックがある状態にしておきましょう。

## 非常食を選ぶときのコツ

- ① 長期保存に耐えるもの(賞味期限として1年以上)
- ② 調理に手間のかからないもの(そのまま食べられるものを中心に、火や水が必要なものもいくつか加えるとよい)
- ③ 持ち運びに便利なもの(かさばらず、重くないもの)
- ④ 必要最小限のエネルギーや栄養素が確保できるもの
- ⑤ 賞味期限が切れる頃に廃棄することなく、通常の食事として利用可能なもの



令和5年9月

## 予定献立表

ちとせ山ゆり保育園

日	曜日	昼食献立名	午後おやつ 献立名	延長補食 (19時以降)	栄養価		
						乳児	幼児
1 ・ 15	金	ごはん 米粉豆乳グラタン わかめとコーンのサラダ 味噌汁(切干し大根・小松菜) 季節の果物	りんごジュース オートミールクッキー	ふりかけごはん  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	516kcal 14.2g 13.8g 1.2g	594kcal 15.6g 14.4g 1.6g
2 ・ 16	土	ごはん 厚焼き卵 ポテトサラダ 味噌汁(生揚げ・もやし) 季節の果物	牛乳 レーズンロール	お菓子  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	500kcal 18.9g 16.8g 1.6g	598kcal 21.9g 18.9g 1.8g
4 ・ 29	月 ・ 金	ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜スティック 味噌汁(里芋・ほうれん草) 季節の果物	のむヨーグルト お月見ドーナツ	ツナ炒飯  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	510kcal 15.8g 16.9g 1.3g	591kcal 17.9g 18.2g 1.4g
5 ・ 19	火	ロールパン カレービーンズ さつまいものごまサラダ 牛乳 季節の果物	お茶 どんどろけ飯	野菜ピラフ  (ぶどうジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	493kcal 17.5g 16.8g 1.2g	600kcal 20.9g 19.7g 1.4g
6	水	ごはん 鶏肉のポテトフレーク焼き トマトときのこのマリネ 味噌汁(かぼちゃ・さやいんげん) 季節の果物	牛乳 凍り豆腐の ミートソース風スパゲティ	人参ごはん  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	495kcal 19.2g 16.3g 1.5g	586kcal 22.7g 18.9g 1.9g
7 ・ 21	木	ごはん 豚肉の照り焼き チンゲン菜とコーンのソテー 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) 季節の果物	牛乳 大学かぼちゃ	わかめごはん  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	475kcal 16.1g 15.8g 1.2g	568kcal 19.0g 18.2g 1.4g
8 ・ 22	金	ジャムサンド チキンピカタ いんげんの胡麻和え 牛乳 季節の果物	お茶 ツナ炒飯	お菓子  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	454kcal 19g 14.7g 1.4g	575kcal 23.8g 19.5g 1.2g
9	土	ごはん きのこのキッシュ しょう油フレンチ 味噌汁(油揚げ・小松菜) 季節の果物	牛乳 干いも せんべい	木の葉せんべい  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	441kcal 15.1g 14.2g 1.3g	546kcal 17.9g 16.3g 1.7g
11	月	ごはん 豆腐とひじきのかき揚げ ほうれん草のおひたし 清汁(麩・生わかめ) 季節の果物	牛乳 五平餅	きなこせんべい  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	491kcal 14.9g 14.7g 1.5g	606kcal 18.0g 17.1g 1.8g
12 ・ 26	火	煮込みうどん 魚のオーロラソース焼き なすとピーマンの味噌炒め 季節の果物	牛乳 黒磯パン	カレーピラフ  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	426kcal 17.8g 14.4g 1.7g	548kcal 19.6g 16.7g 1.8g
13 ・ 27	水	カレーライス ひじきのナムル 季節の果物	牛乳 フルーツ寒天	ゆかりごはん  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	460kcal 13.8g 14.7g 1.2g	371kcal 12.6g 16.1g 1.6g
14 ・ 28	木	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁(玉ねぎ・なす) 季節の果物	牛乳 じゅーしい	お菓子  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	491kcal 19.9g 13.3g 1.5g	584kcal 24.2g 15.2g 1.6g
20	水	鮭としめじの炊きこみごはん れんこんのつくね焼き ひじきのナムル 味噌汁(えのきたけ・オクラ) 季節の果物	お茶 ヨーグルトゼリー  お誕生会	ふりかけごはん  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	441kcal 15.1g 14.2g 1.3g	546kcal 17.9g 16.3g 1.7g
25	水	ごはん レバーの立田揚げ ほうれん草のおひたし 味噌汁(生揚げ・チンゲン菜) 季節の果物	お茶 おはぎ	お菓子  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	454kcal 17.7g 11.7g 1g	519kcal 19.8g 11.6g 1.4g

季節の果物: サンプルケース・産地表を参照して下さい。

献立は川崎市保育所給食を参考にしています。

仕入れ状況等により食材、献立が変更になることがあります。