

令和5年10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
2 ・ 23	月	ごはん ハッシュドポーク 人参サラダ 梨	牛乳 炒めビーフン	カレーピラフ (ぶどうジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	483kcal 17.8g 16.6g 1.6g	581kcal 21.0g 18.9g 1.7g
3 ・ 17	火	ごはん 魚の重ね煮 きゅうりの中華和え 味噌汁(生揚げ・もやし) りんご	牛乳 ふかし芋	わかめごはん (りんごジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	472kcal 17.5g 15.7g 1.4g	572kcal 21.2g 18.3g 1.7g
4 ・ 18	水	ごはん 五目豆 チンゲン菜ときのこのソテー 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 梨	牛乳 ゆかり昆布おにぎり	きなこせんべい (やさいジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	473kcal 16.2g 10.6g 1.5g	567kcal 19.1g 11.7g 1.8g
5 ・ 19	木	ごはん 鶏ちゃん ほうれん草ときゅうりのおひたし 味噌汁(絹豆腐・生わかめ)	牛乳 ジャムパン(梨ジャム)	野菜ピラフ (りんごジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	465kcal 18.2g 14.9g 1.6g	563kcal 21.9g 17.4g 2g
6 ・ 20	金	カレーライス レーズンサラダ 梨	牛乳 りんごゼリー	人参ごはん (ぶどうジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496kcal 15.7g 12.8g 1.2g	575kcal 17.8g 12.8g 1.6g
7 ・ 21	土	ごはん ツナ入り卵焼き 青菜としらすのサラダ ポテトスープ 梨	牛乳 カステラ	ととちゃんせんべい (やさいジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	487kcal 16.4g 17.1g 1.7g	573kcal 19.1g 19.8g 1.9g
10	火	ごはん レバーのカレー揚げ カリフラワーのピクルス風 味噌汁(里芋・長ねぎ) 柿	牛乳 てづくりポップコーン パウムクーヘン	ツナ炒飯 (りんごジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	502kcal 17.9g 13.7g 1.2g	580kcal 20.9g 15.2g 1.5g
11 ・ 25	水	はちみつサンド シュパーズパイ ブロッコリーのマヨネーズ添え 牛乳 みかん	お茶 大根ごはん	ミニのりすけ (やさいジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	460kcal 15.2g 15.1g 1.1g	566kcal 19.0g 19.6g 1.1g
12 ・ 26	木	けんちんうどん 豚肉の生姜焼き サワークラフト みかん	牛乳 ドーナツ	ふりかけごはん (ぶどうジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	447kcal 17.7g 15.1g 1.6g	571kcal 21.1g 17.2g 1.4g
13 ・ 27	金	ごはん 大豆ハンバーグ もやしの三杯酢 清汁(わかめ・人参・えのきたけ)	牛乳 りんごとさつま芋のケーキ	炊きこみごはん (りんごジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	507kcal 18g 15g 1.4g	627kcal 22.9g 17.4g 1.8g
14 ・ 28	土	みそネーズおにぎり オムレツのミートソースかけ きのこの野菜炒め 豆乳コーンスープ みかん	牛乳 レーズンロール	ととちゃんせんべい (やさいジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	497kcal 17.6g 15.9g 1.7g	578kcal 19.7g 17.3g 1.4g
16 ・ 30	月	ごはん 豚肉の炒め煮 ほうれん草と人参のソテー 豆腐スープ りんご	牛乳 きのこスパゲッティ	ゆかりごはん (ぶどうジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	464kcal 17.6g 13.1g 1.4g	560kcal 20.7g 14.8g 1.6g
24	火	鮭ごはん 鶏ささみのチーズフライ スピナチサラダ ミネストローネ 梨	牛乳 さつまいもむらん	わかめごはん (りんごジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	514kcal 17.1g 15.1g 1.3g	597kcal 19.8g 17.0g 1.4g
31	火	ロールパン おばけシューマイ 三色サラダ コーンスープ みかん	牛乳 かぼちゃプリン	ツナ炒飯 (りんごジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	445kcal 18.7g 16.1g 1.6g	565kcal 20.5g 18.2g 2.0g

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。

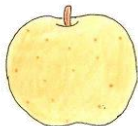


令和5年
ちとせ山ゆり保育園

きゅうしよくだより

旬の食材

梨



日本の梨は丸い形で、みずみずしくシャリシャリした食感なのに対し、ヨーロッパ原産の西洋梨は、上が細く、お尻が大きいひょうたんのような形で、ねっとりとして甘く、香りもフルーティーです。川崎では、江戸時代に大師河原周辺が長十郎の産地だったそうです。現在は、中原区、高津区、宮前区、多摩区、麻生区で栽培されています。

川崎市政が来年100周年になることを記念して特産品の「梨」を使用したおやつを取り入れました。ロールパンに手作りの梨ジャムを塗って、ジャムパンとして味わいます。

献立の紹介

- 日本各地の郷土料理を子ども向けにアレンジして取り入れました。

・鶏ちゃん(岐阜県)

鶏(けい)ちゃんとは、鶏肉とキャベツ等の野菜に、しょう油や味噌をベースにした特製のタレを絡めて炒めた料理です。下呂市を中心とする南飛騨地方や郡上市を中心とする奥美濃地方の郷土料理です。

・けんちん汁(神奈川県)

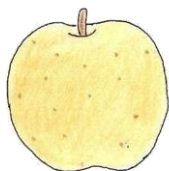
大根・人参等を油で炒めてから煮込む料理。鎌倉の建長寺で作られる建長汁が名前の由来と言われています。

- 十三夜(10月27日)の豆名月にちなんで、大豆ハンバーグを取り入れました。

「かわさきそだち」を知っていますか？

「かわさきそだち」は川崎市内でとれた農産物の総称です。川崎市は住宅地が多いイメージですが、実はたくさんの農産物が生産されています。農地の面積を合わせると東京ドーム66個分になるそうです。大切に育てられた農産物は、畑にある個人直売所や、JAのファーマーズマーケット等で販売されています。

【ぜひ食べて欲しい「かわさきそだち」】



多摩川梨(たまがわなし)

- ・実は品種は様々
- ・中原区～麻生区で広く栽培
- ・8～9月にとれる



禅寺丸柿(ぜんじまるがき)

- ・日本最古の幻の甘柿
- ・麻生区柿生地区で栽培
- ・9～10月にとれる



のらぼう菜(のらぼうな)

- ・川崎の誇る伝統野菜
- ・多摩区菅で主に栽培
- ・2～4月にとれる



シンボルマークは、多摩川の青、大地の緑、朱色は生産者と市民が「かわさきそだち」を育てていくことを表しています。

©かわさき地産地消推進協議会

他にもキャベツ、大根、赤タマネギ、トマト、メロン、いちご…美味しいものたくさん！色々探してみてくださいね～



©中本竹識

菜果(さいか)ちゃん
かわさきそだちPRキャラクター

SDGsの観点からも、住んでいる地域(川崎市、神奈川県、大きくは国内)で採れたものを選ぶことが、持続可能な社会への一歩となります。このような地産地消の取組は、新鮮な食品を入手できることや配送のコストを抑えるばかりではなく、都市に農地があることで環境保全や景観の維持、次世代への教育の側面からも良いことがたくさんあります。