

11月



きゅうしょくだより

令和5年
ちとせ山ゆり保育園

旬の食材

さんま

秋のさんまは産卵を控えているため、脂のりがよくなります。

目に透明感があり、身が固くはりがあり、背側の色が青々と冴えて太っているものが新鮮です。



☆骨付きの魚をお子さんと食べた経験はありますか？

最近魚離れが言われています。こども達も含め骨付きの魚はより敬遠されがちになっていないでしょうか。口の中でよりわかる経験を重ねることで骨付きの魚を食べることが上手になります。ご家庭でもぜひ、お子さんと一緒に骨を確認するところから骨付きの魚を食べる機会を作っていきましょう。

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ています。

・のっぺ（新潟県）

里芋の他に野菜やきのこが入り、汁にとろみがついた煮物です。冷やして食べてもおいしいので、夏は冷たく、冬はあたたかくして、食べることができます。

● 川崎市政が来年100周年になることを記念して、麻生区で多く生産されている特産品の「柿」を使った献立を取り入れました。

柿ようかん：柿の色がきれいな羊羹です。

秋いろマフィン：柿を使って作ります。



新米のおいしい季節になりました。

ごはんを食べると、いいことがたくさんあります。ごはん食の魅力を再確認してみましょう。

新米の美味しさをこどもに伝えるため、今月はおやつに”△焼きおにぎり△”を取り入れました。

△ お米の栄養

お米の栄養成分は主に炭水化物です。炭水化物は体内で消化されるとブドウ糖となり、ブドウ糖を唯一のエネルギー源とする、脳や神経系の活動も支えています。また、脂質が少なくヘルシーな食品です。さらに、パンやうどんは塩分を含みますが、ごはんには塩分がないのもメリットの1つです。最新の研究では、ごはんを主食にすると、自然とごはんに向合う和食のおかずを選ぶので、脂肪のとりすぎを防ぎ、食物繊維が多い食事につながる事が分かっています。

△ 噛む力が育ちます

乳幼児期には噛む力を育てたいですね。「ごはん」は離乳食から使えるほど、消化が良い食品ですが、食べる時は粒状になっているので、きちんと噛まないと食べられません。それに対して「パン」は小麦の「粉」から作られますので、口の中で唾液と混ぜり溶け合うため、それほど噛む力は育たないと言えます。

△ 腹持ちが良い

ごはんは粒状なので、ゆっくりと消化・吸収され、なだらかに血糖値が上がり長時間維持されます。脳にとって非常に安定したエネルギー源になるので、朝からしっかりごはんを食べることをおすすめします。



いいにほんしょく

11月24日は「和食の日」

日本人の心が育んだ食文化～和食～

2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されて10周年を迎えます。伝えよう。和食文化を。



「自然の尊重」という日本人の精神に基づいた「食」に関する「習わし」を和食文化と位置づけています。

- 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用
- バランスがよく、健康的な食生活
- 自然の美しさの表現
- 年中行事との関わり

令和5年11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 | 水 | ロールパン 鶏じゃがグラタン 彩り野菜のピクルス風 コンソメジュリアン | 牛乳 アップルケーキ | 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 | 475kcal 16.2g 18.1g 1.6g | 582kcal 19.5g 21.9g 1.3g |
| 2 ・ 16 | 木 | カレーライス 白菜サラダ りんご | 牛乳 ぶどうのソイゼリー | ゆかりごはん (りんごジュース) | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 487kcal 15.6g 15.4g 1g | 598kcal 18.6g 18.1g 1.5g |
| 4 ・ 18 | 土 | ごはん しらす入り卵焼き のっぺ 味噌汁(麩・玉ねぎ) みかん | 牛乳 ベジロール | きな粉せんべい (やさいジュース) | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 496kcal 16.2g 14.5g 1.2g | 594kcal 19.0g 6.8g 1.4g |
| 6 ・ 20 | 月 | ごはん 豆腐のつくね焼き ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(玉ねぎ・さつま芋) みかん | 牛乳 じゃこねぎビーフン | ツナ炒飯 (ぶどうジュース) | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 482kcal 17.3g 14.8g 1.5g | 579kcal 20.6g 16.7g 1.8g |
| 7 | 火 | 五目うどん 鶏のバンバンジー焼き マカロニサラダ 柿 | りんごジュース さつま芋の黄名粉揚げ | わかめごはん (ぶどうジュース) | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 497kcal 16.5g 15.4g 1.7g | 613kcal 17.7g 16.8g 1.4g |
| 8 ・ 22 | 水 | ごはん 魚のもみじ焼 ひじきの炒り煮 清汁(生わかめ・長ねぎ) 柿 | お茶 おかかおにぎり | 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 | 521kcal 20.5g 13.6g 1.5g | 628kcal 25.0g 15.6g 1.8g |
| 9 ・ 30 | 木 | はちみつサンド ハンバーグのきのこソースかけ 人参の甘煮 チンゲン菜の豆乳スープ | 牛乳 柿ようかん | 炊きこみごはん (ぶどうジュース) | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 436kcal 17.4g 17g 1.3g | 549kcal 21.7g 22.8g 1.3g |
| 10 ・ 24 | 金 | ごはん 焼き魚 きんぴらごぼう 味噌汁(生揚げ・白菜) みかん | 牛乳 秋いろマフィン | ふりかけごはん (りんごジュース) | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 518kcal 16.2g 16.2g 1.4g | 597kcal 18.0g 17.3g 1.4g |
| 11 ・ 25 | 土 | ごはん そぼろ卵焼き 切干し大根のサラダ 味噌汁(生揚げ・小松菜) みかん | 牛乳 パウムクーヘン | 木の葉せんべい (やさいジュース) | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 474kcal 19.3g 14.4g 1.2g | 562kcal 22.9g 15.2g 1.6g |
| 13 ・ 27 | 月 | ごはん かき揚げ 酢の物 味噌汁(絹豆腐・なめこ) みかん | 牛乳 ジャムサンド | ごま塩ごはん (ぶどうジュース) | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 484kcal 15.5g 14.5g 1.7g | 595kcal 18.5g 16.8g 1.9g |
| 14 | 火 | ごはん 鶏肉と里芋の煮物 ほうれん草の中華和え 味噌汁(切干し大根・キャベツ) みかん | 牛乳 お麩のラスク | 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 | 476kcal 16g 10.2g 1.2g | 571kcal 18.7g 11.4g 1.6g |
| 17 ・ 29 | 金 ・ 水 | 麻婆丼 人参のしりしりー 味噌汁(じゃが芋・えのきたけ) りんご | 牛乳 焼きおにぎり | とつとちゃんせんべい (やさいジュース) | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 509kcal 16.8g 18.6g 1.4g | 607kcal 19.9g 21.4g 1.6g |
| 21 | 火 | 炊きこみごはん 鶏肉の立田揚げ 和風スパゲティサラダ 白菜スープ みかん | 牛乳 ハートパイ お誕生会 | 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 | 501kcal 16.2g 16.0g 1.7g | 620kcal 18.1g 17.3g 1.4g |
| 28 | 火 | 五目うどん レバーの胡麻味噌焼き マカロニサラダ 柿 | りんごジュース さつま芋の黄名粉揚げ | ツナ炒飯 (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 16.1g 14g 1.7g | 609kcal 17.2g 15.0g 1.3g |

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。