

### 旬の食材

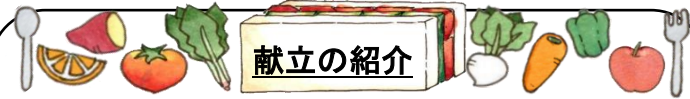
#### 大根

1年を通して手に入れやすい野菜ですが、代表的な冬野菜のひとつです。煮物にしたり薬味にしたり様々な食べ方が楽しめます。ビタミン、ミネラル、食物繊維のほか消化を助ける酵素も豊富に含まれています。そして、川崎市政が来年100周年になることを記念して特産品の「大根」を使用した献立を取り入れました。

- ・味噌汁、吉野汁、けんちん汁など
- ・煮びたし

- 冬至の献立**
- ・ぶりの柚子味噌焼き
  - ・かぼちゃの含め煮

かぼちゃの旬は夏ですが、保存がきき、栄養価も高いため、昔から風邪予防のために冬至にかぼちゃを食べます。冬至にゆず湯に入るのは、「冬至＝湯治」「柚子＝融通」をかけた縁起かつぎですが、太陽の力が再び強くなっていく日に体を清める意味もあったそうです。



### 献立の紹介

- 日本各地の郷土料理やご当地グルメを子ども向けにアレンジして取り入れました。
  - ・**チキンチキンごぼう（山口県）**  
学校給食から県内に広まったとされる料理です。揚げた鶏肉とごぼうを甘辛いタレにからめました。
  - ・**あんかけスパゲティ（愛知県）**  
名古屋の喫茶店で生まれた料理です。トマト味のとろみのついたあんをかけたスパゲティです。
- 新献立
  - ・**焼きそばパン**  
コッパンにはさむことの多い焼きそばパンですが、子どもに食べやすいように、食パンにはさみサンドにしました。

## 具合が悪い時の食事

寒い季節には、体調を崩すことも多くなります。食欲がない時は無理をしないようにしましょう。症状に合わせた対応で食事・睡眠をとり、身体への負担をかけずに早期回復を目指しましょう。

### のどが痛い時

- ・固形物や香辛料は刺激になるので避け、なめらかで口当たりのよいものにしてしましましょう。
- ・水分を多くして食べやすくします。おかゆやうどんなどに煮魚や豆腐料理などもよいでしょう。野菜もやわらかく煮たものの方がいいですね。かぼちゃや大根は煮るとのどごしがよくなります。

### 下痢の時

- ・食欲がある時は消化のよいものにします。りんごや人参にはペクチンが含まれ、腸の働きを整えます。下痢がひどい時は医師の指示に従いましょう。
- ・消化のよいものとは・・・脂分の少ないもの（揚げ物は控えます）繊維の少ないもの、糖分の少ないものです。おかゆや雑炊などに豆腐やささみ、卵などを少量入れたもの等よいでしょう。また、味付けも薄めにします。



### 熱がある時

- ・発熱の症状のみの場合、避ける必要がある食品はないですが、消化の悪いものはやめておきましょう。嘔吐や下痢がなければ果物や果汁でビタミンCを補給できるといいです。
- ・38℃以上の発熱時は水分補給（薄いお茶、白湯、果汁、野菜スープなど）をこまめにします。
- ・消化のよいもの・・・食物繊維が少ないもの、脂分の少ないもの。  
例：ゼリー、野菜のやわらか煮など

令和5年12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 チキンチキンごぼう 白菜のおひたし 吉野汁 みかん	牛乳 米粉のおさつスコーン	人参ごはん  (りんごジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	519kcal 15.3g 16.9g 1.4g	622kcal 18.3g 19.3g 1.6g
2	土	ごはん 凍り豆腐の卵とじ煮 じゃが芋の磯和え 味噌汁(麩・玉ねぎ) みかん	牛乳 カステラ	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	500kcal 18.8g 17g 1.3g	604kcal 22.3g 19.8g 1.5g
4 ・ 18	月	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 ひじきのナムル 豆乳味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) りんご	牛乳 キャロットオレンジゼリー	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	496kcal 20.7g 14.7g 1.5g	586kcal 24.3g 16.0g 1.9g
5 ・ 19	火	ごはん 千草焼き ほうれん草のおひたし 味噌汁(絹豆腐・長ねぎ) みかん	牛乳 焼き芋	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	458kcal 16.1g 12.7g 1.3g	547kcal 19.0g 14.3g 1.5g
6 ・ 20	水	カレーライス カミカミサラダ みかん	りんごジュース お麩のラスク	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	530kcal 12.6g 15.8g 1.1g	619kcal 13.4g 16.9g 1.4g
7	木	ロールパン チキンポテトグラタン ヨーグルトサラダ かぶのスープ	牛乳 ココアドーナツ  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	475kcal 16.2g 18.1g 1.6g	578kcal 18.5g 19.3g 1.9g
8	金	ごはん レバーの胡麻照り焼き 煮びたし 味噌汁(玉ねぎ・さつま芋) りんご	牛乳 あんかけスバゲティ	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	497kcal 20.4g 11.7g 1.6g	601kcal 24.3g 13.2g 2.1g
9 ・ 23	土	ごはん スクランブルエッグ ほうれん草ときのこのソテー 味噌汁(生揚げ・もやし) みかん	牛乳 ベジロール	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	503kcal 18.7g 16.2g 1.3g	609kcal 22.5g 18.9g 1.5g
11	月	ごはん シューマイ 切干し大根のナムル 白菜スープ りんご	牛乳 焼きそばパン	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	524kcal 18.2g 17.4g 1.8g	625kcal 21.7g 20.1g 2.1g
12	火	ごはん 魚のフライ 和風サラダ 味噌汁(大根・油揚げ・えのきたけ) みかん	牛乳 雷おこし	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	493kcal 17.5g 14.9g 1.3g	563kcal 15.9g 16.6g 1.8g
13 ・ 27	水	ロールパン 豆腐のミートグラタン れんこんの酢の物 春雨スープ りんご	お茶 ハリハリおにぎり	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	468kcal 17.9g 16.3g 1.8g	534kcal 17.4g 18.1g 1.7g
14 ・ 28	木	味噌けんちんうどん 煮魚 もやしの胡麻和え	牛乳 アップルドーナツ	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	438kcal 15.1g 14.6g 1.7g	602kcal 21.7g 17.8g 1.4g
21	木	ジャムサンド 鶏肉の米粉豆乳シチュー 茹で野菜 みかん	お茶 鯖そぼろごはん	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	462kcal 18.9g 11.8g 1.4g	535kcal 21.3g 12.0g 1.5g
22	金	ごはん 魚の柚子味噌焼き 三色おひたし かぼちゃの含め煮 清汁(わかめ・人参・えのきたけ)、りんご	牛乳 あんかけスバゲティ	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	509kcal 20.2g 15.6g 1.7g	620kcal 24.4g 19.1g 2.0g
25	月	ナポリタン ハニーローストチキン ポテトサラダ 豆乳スープ みかん	牛乳 クリスマスプリン	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	527kcal 18.7g 19.1g 1.9g	635kcal 22.2g 22.1g 2.2g
26	火	ジャムパン チキンスープ みかん	ヨーグルジョイ バウムクーヘン 塩せんべい	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	436kcal 17.4g 17g 1.3g	500kcal 18.2g 18.0g 1.6g

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。