

1月 きゅうしょくだより

令和6年
ちとせ山ゆり保育園

旬の食材

ほうれん草

ほうれん草は、鉄分やβ-カロテン、ビタミンC、E、K、葉酸を多く含みます。川崎産のほうれん草もあります。今月は花咲くクッキー、ほうれん草の海苔和えで味わいます。



お知らせ



- 日本の食文化にちなんだ献立を取り入れました。
七草の節句：雑炊 鏡開き：ひじきおこわ
小正月：けの汁、小豆ドーナツ
- 秋に開催される全国都市緑化かわさきフェアにちなんだ献立を取り入れました。

花咲くクッキー

人参とほうれん草をそれぞれ生地に練りこみ花型で抜きました。



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。

●けの汁（青森県津軽地方）

米が貴重だった時代に刻んだ根菜等の具材を米に見立てて食べたそうです。諸説ありますが、津軽の方言で「粥」を「け」と呼ぶことから「けの汁」と言われています。

●とふめし（兵庫県）

豆腐やにんじん、ごぼう、鯖の水煮等を炒め、ご飯に混ぜたものです。大勢の料理の用意が大変だったことからおかずとご飯を混ぜて作ったことが由来とされています。「豆腐めし」から転じて「とふめし」と呼ばれます。

給食での誤嚥・窒息事故防止対策について

保育園の給食では、誤嚥・窒息事故を防止するため次の食品は使用していません。

プチトマト、乾いたナッツ、節分の鬼打ち豆、枝豆、うずら卵、あめ類、ラムネ、キャンディチーズ、丸のままのぶどう、さくらんぼ、白玉団子、いか、ミニカップゼリー

どんな食べ物でも、誤嚥・窒息の可能性があるので、咀嚼力など子どもの発達に合った調理方法や調理形態にすることが大切です。子どもの成長に合わせて、食材の切り方や大きさを変えていきましょう。

また、就学までに様々な食材や料理を食べる経験も必要です。大人が見守る中で、安全な食べ方（骨や種の出し方、皮の剥き方等）を伝えていきましょう。

家庭でもできる配慮の例

プチトマト・ぶどう	球形は危険なので、4等分にする
えび、貝類	固く噛み切れないので、2歳くらいまで使用をさける
こんにやく きのこ類	弾力性や繊維の固さが食べにくいので、細かく（1cm）切る こんにやくは糸こんにやくで代用し刻む
ゆで卵	唾液を吸収して飲み込みづらいので、細かくし何かと混ぜて使用する
煮魚	唾液を吸収して飲み込みづらいので、煮汁を多めにしやわらかく煮る
りんご、梨	細かくなっても固さがあるので、離乳完了期くらいまで加熱する
ごはん、パン類、ふかし芋、焼き芋、カステラ	粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらいので、水分を取って喉を湿らせてから食べる、詰め込みすぎない、よく噛む等の注意が必要

誤嚥・窒息事故防止には、食事中に注意したいポイントもあります。

2月のきゅうしょくだよりで紹介します。

令和6年1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
4 ・ 18	木	カレーライス しょう油フレンチ みかん	牛乳 グレープゼリー	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	505kcal 16g 16.3g 1.1g	608kcal 18.9g 18.7g 1.6g
5 ・ 19	金	ごはん 生揚げの中華風煮 野菜スティック マヨネーズ添え 味噌汁(麩・生わかめ) みかん	お茶 雑炊	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	496kcal 17.4g 14.6g 1.6g	600kcal 20.9g 16.8g 2.1g
6 ・ 20	土	ごはん ひじき入り卵焼き 炒めなます 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) みかん	牛乳 バウムクーヘン	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	514kcal 17.3g 16.7g 1.5g	604kcal 20.2g 18.8g 1.9g
9	火	ごはん 魚の重ね煮 ほうれん草の海苔和え 味噌汁(生揚げ・えのきたけ) みかん	牛乳 マカロニのあべ川	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	458kcal 17.6g 11.9g 1.4g	533kcal 20.4g 12.1g 1.5g
10 ・ 24	水	中華丼 ブロッコリーの塩茹で りんご	牛乳 花咲くクッキー	カレーピラフ (りんごジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	500kcal 13.9g 16.8g 0.9g	608kcal 16.2g 19.8g 1.1g
11 ・ 25	木	りんごジャムサンド 魚のフライオーロラソースかけ 小松菜とコーンのソテー 牛乳 みかん	お茶 肉まん	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	478kcal 17.4g 16.7g 1.4g	619kcal 22.5g 22.7g 1.9g
12 ・ 26	金	ごはん 鶏肉のマーレード焼き リヨネーズポテト 清汁(わかめ・人参・えのきたけ) りんご	お茶 ひじきおこわ	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	461kcal 20g 13.8g 1.3g	55.3kcal 24.0g 15.9g 1.5g
13 ・ 27	土	ゆかりごはん だし巻き卵 青菜の炒め煮 味噌汁(絹豆腐・長ねぎ) みかん	牛乳 レーズンロール	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	483kcal 18.8g 11.5g 1.2g	583kcal 22.6g 12.9g 1.3g
15 ・ 29	月	ごはん れんこんのつくね焼き キャベツのおひたし けの汁 みかん	牛乳 小豆ドーナツ	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	520kcal 18.2g 17.3g 1.4g	631kcal 21.8g 20.0g 1.8g
16 ・ 30	火	のっぺうどん 豚肉の胡麻照り焼き 切干し大根の和え物 ぼんかん	牛乳 とふめし	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	482kcal 19.3g 15.7g 1.9g	642kcal 23.8g 19.0g 2.0g
17 ・ 31	水	ロールパン チキングラタン 温野菜サラダ コーン入り卵スープ みかん	牛乳 焼き芋	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	482kcal 19.8g 15g 1.8g	564kcal 23.3g 16.5g 2.4g
22	月	ごはん レバーの立田揚げケチャップ煮 中華サラダ 春雨スープ りんご	牛乳 小倉サンド	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	517kcal 19g 16.2g 1.7g	634kcal 23.1g 19.0g 2.1g
23	火	ごはん 鶏天 青菜としらすのサラダ 清汁(なると・長ねぎ) みかん	牛乳 あんかけ焼きそば お誕生会	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	471kcal 14.8g 15.6g 1.7g	543kcal 16.3g 16.4g 1.8g

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。