

2月



きゅうしよくだより

令和6年
ちとせ山ゆり保育園

旬の食材

ごぼう

10世紀以前に中国から生薬として日本に伝わってきたと言われていいます。とても栄養価が高く特に整腸作用や血糖値の上昇を抑える効果のある食物繊維を豊富に含んでいます。今月はよくかんで食べる野菜のおやつとして、フレンチラッポラ（揚げごぼう）を提供します。

のらぼう菜

川崎市の伝統野菜で、多摩区や麻生区で多く生産されています。甘みのある柔らかい食感が特徴。くせが少なく食べやすい野菜です。



献立の紹介

川崎市は市制100周年です。川崎市の伝統料理や、人気のソウルフードを子ども向けにアレンジして取り入れました。

●なら茶飯の焼きおにぎり

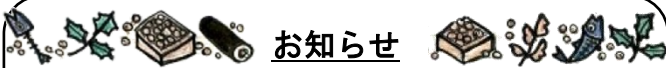
米に豆などを入れお茶で炊くごはんです。

江戸時代に奈良から川崎に伝わり、川崎宿の名物となりました。食べやすいように、味噌を塗り、焼きおにぎりにしました。



●こどもニュータンメン

川崎市に多くの店舗を構える「元祖ニュータンメン」を子ども向けにアレンジしました。卵、豚挽肉が入り、にんにくで香りづけをしています。辛さをつけないため、唐辛子ではなくパプリカで赤く色付けをしました。



お知らせ

節分にちなんで2月2日に魚（いわし）のつみれ汁、2月14日のバレンタインデーに米粉ココアクッキーを取り入れました。

給食での誤嚥・窒息事故防止対策について

園では、誤嚥・窒息事故を防止するため食事介助の際に配慮をしています。家庭でも、食事中の事故に注意しましょう。

「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」（内閣府）より抜粋

食事の介助をする際に注意すべきポイント

- ゆっくり落ち着いて食べることができるよう子どもの意志に合ったタイミングで与える。
- 子どもの口に合った量で与える（一回で多くの量を詰めすぎない）。
- 食べ物を飲み込んだことを確認する（口の中に残っていないか注意する）。
- 汁物などの水分を適切に与える。
- 食事の提供中に驚かせない。
- 食事中に眠くなっていないか注意する。
- 正しく座っているか注意する。

「子どもを事故から守る！の事故防止ハンドブック」（消費者庁）より、「食事中に食べ物で窒息」の部分を抜粋

〈注意ポイント〉（0歳～6歳くらい）

1. パン、カステラ、こんにゃく、キノコ類、海藻類、ゆで卵、肉などは、1cm程度まで小さくして与えましょう。
2. 球形の食品（プチトマト、ブドウなどの果物、飴、チーズ、うずらの卵など）は、吸い込みにより窒息の原因となります。4等分にして、ブドウなどの皮は除去してから与えましょう。
3. いか、エビ、貝など噛みきりにくい食材は0、1歳児には与えないようにしましょう。気管・気管支に入りやすい豆・ナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないようにしましょう。
4. 食品を口に入れたまま遊んだり、話したり、寝転んだりさせないようにしましょう。また、泣いている子どもをあやそうとして、食品を食べさせるのはやめましょう。

令和6年2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	木	ビビンバ丼 ひじきの五目煮 みかん	牛乳 豆乳もち	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	469kcal 19.4g 14.3g 0.8g	561kcal 23.2g 16.3g 1g
2	金	ごはん 大豆のかき揚げ 甘酢和え つみれ汁 みかん	お茶 なら茶めしの 焼きおにぎり	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	470kcal 18.7g 14.8g 1.4g	568kcal 19.0g 15.4g 1.7g
3 ・ 17	土	ごはん 卵焼き(味噌味) 豆腐の和え物 味噌汁(麩・玉ねぎ) みかん	牛乳 カステラ	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	504kcal 20.2g 14.3g 1.2g	608kcal 24.0g 16.6g 1.6g
5 ・ 19	月	ごはん 生揚げのケチャップ炒め 切干し大根の煮物 味噌汁(玉ねぎ・さつま芋) ぼんかん	牛乳 じゃが芋もち	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	474kcal 15.7g 15.1g 1.5g	579kcal 18.8g 17.3g 1.7g
6 ・ 22	火 ・ 木	ロールパン ほうれん草のグラタン 茹で野菜 牛乳 みかん	お茶 鶏おこわ	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	476kcal 16.6g 15.5g 1.3g	574kcal 19.7g 17.9g 1g
7 ・ 21	水	ごはん 魚の変わり焼き キャベツの胡麻和え わかめスープ 伊予柑	お茶 こどもニュータンメン	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	480kcal 20.5g 13.9g 1.8g	551kcal 23.2g 14.3g 2.3g
8 ・ 29	木	豚汁うどん 豆腐の松風焼き ブロッコリーのおかか和え りんご	牛乳 黄名粉入り蒸しパン	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 20.9g 16g 1.7g	627kcal 25.3g 18.9g 1.7g
9	金	ごはん 鶏レバーの炒め煮 粉吹芋カレー風味 味噌汁(絹豆腐・油揚げ) みかん	ミルクココア 干いも お麩のラスク(青のり味)	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	445kcal 17.9g 11.9g 1.3g	545kcal 21.3g 13.6g 1.5g
10 ・ 24	土	ごはん オムレツ 煮びたし 味噌汁(絹豆腐・生わかめ) みかん	牛乳 黒糖パン	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	507kcal 21.2g 14.9g 1.7g	617kcal 25.7g 17.3g 2.3g
13 ・ 27	火	カレーライス 青菜のマヨネーズ和え 伊予柑	牛乳 フレンチラッポラ パウムクーヘン	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	525kcal 15.9g 20.6g 1.1g	646kcal 18.9g 24.5g 1.6g
14 ・ 28	水	ジャムサンド 鶏肉のコーンフレーク焼き 白菜サラダ ポテトスープ みかん	牛乳 米粉ココアクッキー	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	480kcal 14.7g 17.7g 1.6g	596kcal 18.0g 22.2g 1.4g
16	金	ごはん 魚のかば焼き風 カリフラワーのピクルス風 豆乳味噌汁(えのきたけ・キャベツ) みかん	お茶 なら茶めしの 焼きおにぎり	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	490kcal 18.2g 12.8g 1.5g	564kcal 20.6g 13.0g 1.6g
20	火	ゆかりごはん 揚げ餃子 拌三絲 豆腐スープ バナナ	牛乳 みそむしパン お誕生会	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	475kcal 18.0g 15.4g 1.5g	570kcal 22.5g 17.6g 1.7g
26	月	ごはん 鶏天 れんこんのきんぴら 清汁(えのきたけ・かぶ・かぶの葉) みかん	牛乳 炒めビーフン	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	476kcal 19.1g 15g 1.4g	571kcal 23.0g 17.1g 1.7g

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。