



# 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

### ●梨

8月から10月頃までが旬です。

川崎市では中原区～麻生区で古くから梨を栽培してきました。川崎市で育てられた梨は「多摩川梨」と呼ばれます。



今月は、おやつ「梨かんてん」に市内特産の梨をコンポートにして入れます。



## 献立の紹介

- 残暑の厳しい時期なので、酸味やスパイスを生かし、食べやすく、食欲のわくような献立を取り入れました。
- 十五夜（9月17日）が「芋名月」と呼ばれることから、さつまいもを使ったお月見ドーナツを、お彼岸（9月19日～25日）におはぎを、行事にちなんでおやつに取り入れました。



## 災害時の備えは大丈夫ですか？

9月1日は防災の日です。備えがあれば、いざという時心強いものです。ご家庭でも緊急時に備えて、食品や水の備蓄をしておくといよいでしょう。普段の生活で使う食品を少し多めに買っておき、ストックしたもののうち古いものから順に日々の生活の中で使い、その使った分を買い足す「ローリングストック」がおすすめです。カセットコンロなどの熱源も準備しておくとい食事の選択肢が広がります。

## ローリングストック

買う

備蓄

食べる

缶詰や紙パック飲料など、常温保存できるものを少し多めに買います。赤ちゃんがいる家庭は液体ミルクやレトルトのベビーフードを用意しておくといよいでしょう。

最低3日分（できれば7日分）の水や食料を準備します。小学校就学前までのお子さん、食物アレルギーがある方がいる家庭は2週間分の備蓄が推奨されています。水は一日3ℓが一人分の目安です。

期限を確認しながら料理に活用するなどして食べます。



# 献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				延長(19時以降) 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		乳児	幼児
2 (月)	ロールパン 米粉豆乳グラタン トマトときのこのマリネ 牛乳(昼食)	ロールパン、胚芽米、さつまいも、上新粉、なたね油、砂糖、マッシュポテトフレーク、片栗粉	牛乳、豆乳、鶏むね肉、ツナ油漬缶、淡色みそ	トマト、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、白ごま	酢、しょうゆ、本みりん、食塩、パセリ粉、コンソメ、こしょう	ととちゃんせんべい(やさしいジュース) お茶 五平もち	E 465 kcal P 20.7 g F 17.1 g Ca 234 mg	569 kcal 24.1 g 20.0 g 237 mg
3 ・ 17 (火)	ごはん 大豆のミートローフ 野菜スティック 味噌汁(里芋・長ねぎ)	胚芽米、さといも、さつまいも、上新粉、なたね油、オートミール、砂糖	ジョアマスクット、豚ひき肉、大豆水煮、豆乳、調製豆乳、淡色みそ	にんじん、きゅうり、長ねぎ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩、こしょう	野菜ピラフ(りんごジュース) ジョアマスクット お月見ドーナツ	E 541 kcal P 21.3 g F 18.7 g Ca 422 mg	601 kcal 22.1 g 19.6 g 362 mg
4 ・ 18 (水)	ごはん 魚のカレームニエル マカロニの和え物 コンソメジュリアン	胚芽米、マカロニ、上新粉、砂糖、無塩バター、なたね油	牛乳、さば、ツナ油漬缶、淡色みそ	りんご、コーン缶、にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、セロリ	酢、食塩、コンソメ、カレー粉、こしょう	木の葉せんべい(やさしいジュース) 牛乳 とうきびごはん	E 522 kcal P 21.1 g F 17.4 g Ca 200 mg	624 kcal 25.0 g 20.3 g 206 mg
5 ・ 19 (木)	中華丼 粉吹芋 りんご	片栗粉、じゃがいも、胚芽米、食パン、三温糖、なたね油、水あめ、砂糖	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)	りんご、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、長ねぎ、しいたけ、にんにく、生姜汁	しょうゆ、パセリ粉、食塩	ツナ炒飯(ぶどうジュース) 牛乳 キャロットジャムパン	E 620 kcal P 18.3 g F 14.8 g Ca 280 mg	770 kcal 22.7 g 17.4 g 306 mg
6 ・ 27 (金)	ごはん 鶏肉のポテトフレック焼き かぼちゃのリヨネーズ 春雨スープ	胚芽米、上新粉、黒砂糖、マッシュポテトフレーク、マヨネーズ、なたね油、はるさめ、バター	牛乳、鶏むね肉(皮付)、豆乳、鶏もも肉、きな粉	かぼちゃ、なし、たまねぎ、こまつな、レーズン	パセリ粉、食塩、コンソメ、こしょう	ゆかりごはん(りんごジュース) 牛乳 米粉ときなこのケーキ	E 550 kcal P 24.5 g F 19.3 g Ca 264 mg	653 kcal 28.8 g 22.1 g 286 mg
7 ・ 21 (土)	ごはん ひじき入り卵焼き キャベツの和え物 味噌汁(かぼちゃ・長ねぎ)	胚芽米、砂糖、なたね油、ごま油、ベジタブルせんべい、マリールー	牛乳、卵、淡色みそ	りんご、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、長ねぎ、ひじき、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	ミニのりすけ(やさしいジュース) 牛乳 せんべい クッキー	E 435 kcal P 15.4 g F 14.4 g Ca 237 mg	532 kcal 18.2 g 17.0 g 252 mg
9 (月)	味噌うどん 豚肉の照り焼き チンゲン菜のソテー りんご	乾めん、胚芽米、小麦粉、なたね油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉、ベーコン、淡色みそ、油揚げ	チンゲンサイ、りんご、長ねぎ、にんじん、ひじき、白ごま	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩、こしょう	木の葉せんべい(やさしいジュース) 牛乳 ゆかりひじきごはん	E 492 kcal P 24.9 g F 18.0 g Ca 262 mg	585 kcal 27.9 g 20.0 g 283 mg
10 ・ 30 (火)	ごはん 豆腐のつくね焼き さつまいもごまサラダ 清汁(絹豆腐・玉ねぎ)	胚芽米、さつまいも、なたね油、ポップコーン、パン粉、マヨネーズ、砂糖、無塩バター	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、絹ごし豆腐	いんげん、にんじん、たまねぎ、玉ねぎ、白ごま、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	ふりかけごはん(ぶどうジュース) 牛乳 手づくりポップコーン	E 482 kcal P 16.8 g F 22.8 g Ca 270 mg	593 kcal 20.9 g 28.0 g 292 mg
11 ・ 25 (水)	カレーライス ひじきのナムル 梨	胚芽米、じゃがいも、砂糖、上新粉、ごま油、なたね油	牛乳、豚肉(もも)	100%りんご果汁、なし、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、ひじき、粉かんでん、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、鶏ガラスープ顆粒、酢、カレー粉、食塩	わかめごはん(りんごジュース) 牛乳 りんご寒天	E 414 kcal P 15.9 g F 11.4 g Ca 216 mg	514 kcal 19.6 g 13.2 g 228 mg
12 ・ 26 (木)	ごはん 魚のザンギ 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、なたね油、片栗粉、砂糖	牛乳、さけ、卵、鶏ひき肉、淡色みそ	とうがん、りんご、生わかめ、白ごま、生姜汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	ごま塩ごはん(ぶどうジュース) 牛乳 黒磯パン	E 525 kcal P 23.0 g F 17.0 g Ca 255 mg	626 kcal 27.3 g 19.7 g 274 mg
13 (金)	ごはん レバーの香り揚げ 甘酢和え 味噌汁(麩・玉ねぎ)	胚芽米、砂糖、片栗粉、なたね油、焼ふ、ごま油	牛乳、豚レバー、淡色みそ、しらす干し	トマト、なし、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、生わかめ、レモン果汁、粉かんでん、生姜汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ、食塩	ゆかりごはん(ぶどうジュース) 牛乳 梨かんでん	E 415 kcal P 18.5 g F 13.2 g Ca 209 mg	495 kcal 22.0 g 15.0 g 216 mg
14 ・ 28 (土)	ごはん きのこのクッシュ レーズンサラダ 味噌汁(絹豆腐・長ねぎ)	胚芽米、じゃがいも、なたね油	牛乳、卵、絹ごし豆腐、ロースハム、ピザ用チーズ、淡色みそ	なし、キャベツ、みかん缶、長ねぎ、きゅうり、たまねぎ、エリンギ、レーズン	かつお・昆布だし汁、酢、食塩、こしょう	ととちゃんせんべい(やさしいジュース) 牛乳 カステラ	E 470 kcal P 18.6 g F 16.4 g Ca 290 mg	580 kcal 22.5 g 19.4 g 317 mg
20 (金)	ロールパン 米粉豆乳グラタン トマトときのこのマリネ 牛乳(昼食)	ロールパン、胚芽米、もち米、さつまいも、上新粉、砂糖、なたね油、マッシュポテトフレーク	牛乳、豆乳、鶏むね肉、ツナ油漬缶、あずき(乾)、きな粉	トマト、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム	酢、食塩、パセリ粉、コンソメ、こしょう	ととちゃんせんべい(やさしいジュース) お茶 おはぎ	E 489 kcal P 22.0 g F 16.8 g Ca 231 mg	589 kcal 25.4 g 19.5 g 233 mg
24 (火)	鶏ひじきごはん 味噌チキンソテー 切り干し大根の和え物 豚汁	胚芽米、さつまいも、砂糖、無塩バター、なたね油、ごま油、チョコペン	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、鶏ひき肉、木綿豆腐、淡色みそ、スキムミルク、卵(黄)	なし、にんじん、だいこん、きゅうり、切り干しだいこん、ごぼう、まいたけ、長ねぎ、ひじき、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	ツナ炒飯(りんごジュース) 牛乳 うさぎのスイートポテト	E 464 kcal P 22.0 g F 14.5 g Ca 266 mg	552 kcal 26.2 g 16.6 g 289 mg

献立の平均栄養価	以上児 未満児	エネルギー599Kcal エネルギー497Kcal	蛋白質23.5g 蛋白質19.9g	脂質19.3g 脂質16.7g	カルシウム274mg カルシウム264mg	鉄分3mg 鉄分3mg
----------	------------	------------------------------	----------------------	--------------------	--------------------------	----------------

誕生会