

10月



きゅうしよくだより

令和6年
ちとせ山ゆり保育園

旬の食材と料理



さつまいも

さつまいもはビタミンCと食物繊維がたくさん入った食材です。茶巾しぼり、ふかし芋などでいただきます。

素揚げした芋に黄名粉をまぶしたり、軽く塩をふるだけのおやつも人気があります。



献立の紹介

秋の訪れを感じる季節です。秋の味覚を満喫します。

● 豆入りおかかごはん

十三夜は豆名月や栗名月とも言われ、収穫に感謝して、豆や栗をお月様にお供えします。今年は15日です。

● 花咲くクッキー

市制100周年記念事業「全国都市緑化かわさきフェア」をイメージし、川崎の特産品「ほうれん草」を使用しました。ハロウィンにあわせ、花にはかぼちゃを入れました。



しっかり食べて秋を元気に過ごそう！

「〇〇の秋」と聞くと、「スポーツの秋」「食欲の秋」を思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。運動会などで体を動かす機会が増える秋こそ、しっかり食べて元気に過ごしたいですね！

バランスよく食べよう

健やかな毎日を送るためには、食事を通して必要な栄養素をバランス良く摂取することが大切です。保育園ではこどもたちに、食べ物のほたるきを赤・黄・緑の3色で伝えています。赤は体を作るたんぱく質を含む食べ物、黄はエネルギーのもととなる脂質・炭水化物を含む食べ物、緑は体調を整える効果のあるビタミン・ミネラルを含む食べ物をそれぞれ示しています。1回の食事で3色それぞれの色のなかまの中から2種類以上の食品を取り入れると、バランスの良い食事になるとされています。

赤のなかま 血や肉となる

肉・魚・卵・大豆製品
・乳製品



黄のなかま 働く力や熱となる

ごはん・パン・めん・芋
・ナッツ類・砂糖・油



緑のなかま 体の調子を整える

野菜・きのこ・海藻・果物



栄養の話をする時、苦手なものでもすすんで食べようとする姿も見られます。おうちでもお子さんと一緒に、「これは何色のなかまの食べ物かな？」と話したりして、楽しくバランスよく食べるきっかけを作ってあげましょう。

2024年10月 **献立表** ちとせ山ゆり保育園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				延長(19時以降)	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	3時おやつ	乳児	幼児
1 (火) ・ 28 (月)	ごはん 鶏肉のみそ照り焼き 野菜の煮物 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	胚芽米、さいとも、黒砂糖、上新粉、小麦粉、砂糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、卵、淡色みそ、油揚げ、豆乳	たまねぎ、にんじん、だいこん、いんげん、レーズン、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、酒、食塩	カレーピラフ(りんごジュース) 牛乳 豆腐と黒糖のケーキ	E 442 kcal P 21.0 g F 13.3 g Ca 256 mg	529 kcal 24.4 g 14.9 g 279 mg
2 (水) ・ 16 (水)	ごはん 五目豆 ブロッコリー中華和え 味噌汁(里芋・長ねぎ)	胚芽米、小麦粉、さいとも、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、大豆水煮、鶏もも肉、卵、淡色みそ、油揚げ、スキムミルク	にんじん、ブロッコリー、長ねぎ、ごぼう、白ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	ゆかりごはん(ぶどうジュース) 牛乳 ドーナツ	E 478 kcal P 19.7 g F 16.3 g Ca 293 mg	553 kcal 22.3 g 18.4 g 312 mg
3 (木) ・ 15 (火)	麻婆丼 粉炊芋 りんご	じゃがいも、胚芽米、スパゲティ、ごま油、片栗粉、なたね油、砂糖	ジョアマスカット、木綿豆腐、豚ひき肉、ベーコン、淡色みそ	りんご、長ねぎ、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、パセリ	しょうゆ、食塩	炊き込みごはん(りんごジュース) ジョアマスカット きのこスパゲティ	E 488 kcal P 20.3 g F 12.6 g Ca 415 mg	528 kcal 20.5 g 11.9 g 347 mg
4 (金) ・ 17 (木)	ロールパン シェパーズパイ 彩り野菜のピクルス風 牛乳(屋食)	じゃがいも、ロールパン、胚芽米、無塩バター、砂糖、なたね油	牛乳、豚ひき肉、大豆水煮、スキムミルク、粉チーズ、花かつお	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶	ケチャップ、酢、しょうゆ	木の葉せんべい(やさいジュース) お茶 豆入りおかかごはん	E 446 kcal P 18.0 g F 16.1 g Ca 258 mg	537 kcal 21.5 g 19.8 g 268 mg
7 (月) ・ 21 (月)	ごはん れんごんのつくね焼き 和風サラダ 味噌汁(切り干し大根・玉ねぎ)	胚芽米、小麦粉、砂糖、パン粉、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、卵、淡色みそ、スキムミルク	りんご、キャベツ、れんごん、たまねぎ、きゅうり、長ねぎ、セロリ、切り干しだいこん、生わかめ、レーズン	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	野菜ピラフ(ぶどうジュース) 牛乳 りんごのケーキ	E 505 kcal P 21.2 g F 16.7 g Ca 274 mg	612 kcal 25.1 g 20.0 g 298 mg
8 (火) ・ 22 (火)	カレーライス 青菜としらすのサラダ みかん	胚芽米、じゃがいも、砂糖、上新粉、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、しらす干し、ゼラチン	100%ぶどう果汁、こまつな、みかん、にんじん、たまねぎ、白ごま、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、酢、鶏ガラスープ顆粒、しょうゆ、カレー粉、食塩	わかめごはん(りんごジュース) 牛乳 グレープゼリー	E 447 kcal P 19.0 g F 12.4 g Ca 288 mg	528 kcal 21.4 g 13.5 g 315 mg
9 (水) ・ 24 (木)	ごはん かきあげ 伴三絲 豆腐スープ	胚芽米、小麦粉、さつまいも、なたね油、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、豚肉(もも)、卵、ロースハム、スキムミルク	こまつな、にんじん、たまねぎ、きゅうり、レーズン、白ごま	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	カレーピラフ(ぶどうジュース) 牛乳 蒸しパン	E 529 kcal P 21.4 g F 17.3 g Ca 306 mg	643 kcal 25.0 g 21.4 g 313 mg
10 (木) ・ 30 (水)	ごはん 魚の重ね煮 キャベツのおひたし 味噌汁(絹豆腐・えのき)	さつまいも(皮付)、胚芽米、砂糖	牛乳、さば、絹ごし豆腐、淡色みそ、花かつお	キャベツ、だいこん、えのきたけ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	ごま塩ごはん(ぶどうジュース) 牛乳 ふかし芋	E 426 kcal P 19.4 g F 14.5 g Ca 253 mg	505 kcal 22.6 g 16.4 g 268 mg
11 (金) ・ 25 (金)	ぶたどん ほうれん草と人参のソテー りんご	胚芽米、小麦粉、砂糖、無塩バター、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、卵、乾燥おから	ほうれん草、りんご、にんじん、長ねぎ、レーズン	しょうゆ、本みりん、酒、食塩、こしょう	ツナ炒飯(りんごジュース) 牛乳 おからクッキー	E 482 kcal P 20.2 g F 16.3 g Ca 210 mg	573 kcal 23.3 g 18.7 g 218 mg
12 (土) ・ 26 (土)	ごはん そばろ焼 キャベツの和え物 味噌汁(生揚げ・玉ねぎ)	胚芽米、ごま油、砂糖、ビスコ、せんべい	牛乳、卵、生揚げ、鶏ひき肉、淡色みそ、スキムミルク	みかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、本みりん、酒、しょうゆ、食塩	ととちゃんせんべい(やさいジュース) 牛乳 ビスコ 塩味せんべい	E 453 kcal P 20.2 g F 16.8 g Ca 325 mg	544 kcal 24.1 g 19.8 g 368 mg
18 (金)	ごはん レバーの竜田揚げ もやしの三杯酢 味噌汁(大根・なめこ)	胚芽米、上新粉、なたね油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚レバー、豆乳、淡色みそ	みかん、もやし、だいこん、きゅうり、にんじん、なめこ、かぼちゃ、コーン缶、ほうれん草、生姜汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢	人参ごはん(りんごジュース) 牛乳 花咲クッキー	E 539 kcal P 19.5 g F 19.9 g Ca 229 mg	663 kcal 23.9 g 24.9 g 240 mg
19 (土)	ごはん ツナ入り卵焼き マカロニの和え物 味噌汁(絹豆腐・長ねぎ)	胚芽米、マカロニ、砂糖、カステラ	牛乳、卵、絹ごし豆腐、ツナ油漬、淡色みそ	みかん、きゅうり、たまねぎ、長ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、酢、本みりん、食塩	ミニのりすけ(やさいジュース) 牛乳 カステラ	E 511 kcal P 21.8 g F 17.3 g Ca 256 mg	614 kcal 25.5 g 20.1 g 271 mg
23 (水)	のっぺいうどん 豚肉の生姜焼き サワークラフト みかん	乾めん、胚芽米、さいとも、砂糖、片栗粉、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉、油揚げ	キャベツ、みかん、だいこん、にんじん、長ねぎ、塩こんぶ、生姜汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩、ゆかり	ミニのりすけ(やさいジュース) 牛乳 ゆかり昆布おにぎり	E 437 kcal P 21.7 g F 12.7 g Ca 238 mg	526 kcal 25.9 g 14.4 g 252 mg
29 (火)	ごはん チーズハンバーグ かぼちゃのバター煮 かきたま汁	胚芽米、小麦粉、無塩バター、砂糖、パン粉、片栗粉、なたね油	牛乳、豚ひき肉、卵、ビザ用チーズ	かぼちゃ、みかん、長ねぎ、たまねぎ、レーズン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、白こしょう、純ココア	ふりかけごはん(ぶどうジュース) 牛乳 ブラウニー	E 586 kcal P 22.9 g F 23.1 g Ca 244 mg	734 kcal 27.9 g 31.4 g 265 mg
31 (木)	人参ライス ミートローフ しょうゆフレンチ 白菜スープ	胚芽米、パン粉、砂糖、無塩バター、なたね油、パイ皮	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵(黄)、卵、ベーコン、生クリーム、スキムミルク	りんご、かぼちゃ、キャベツ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな、セロリ	しょうゆ、酢、酒、食塩、鶏ガラスープ顆粒、こしょう	野菜ピラフ(りんごジュース) 牛乳 かぼちゃパイ	E 532 kcal P 20.1 g F 25.8 g Ca 257 mg	635 kcal 23.2 g 30.9 g 274 mg

乳児は毎日朝おやつに牛乳がつけます。
 献立の平均栄養価
 以上児 エネルギー571Kcal 蛋白質 23.5g 脂質 18.9g カルシウム 293mg 鉄分 3mg
 未満児 エネルギー480Kcal 蛋白質 20.3g 脂質 16.1g カルシウム 279mg 鉄分 3mg