



きゅうしよくだより

令和7年

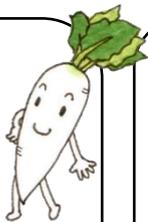
ちとせ山ゆり保育園

旬の食材

大根

ビタミンC、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。免疫力の向上、おなかの調子を整える効果があるとされています。

今月は雑炊、炒めなます、中華サラダ、しっぽうどん で味わいます。



献立の紹介

●給食でおせち料理を取り入れました。

・松風焼き

表面にけしの実（給食では白胡麻）をつけて焼いたものです。裏には何もついていないことから、「隠し事がなく正直に生きてほしい」という思いが込められています。

・炒めなます

紅白なますは色がお祝いの水引に似ていることから、縁起物とされています。

●古くから伝わる日本の食文化を多く取り入れました。

七草がゆ：雑炊

鏡開き：ひじきおこわ（もち米を食べます。）

小正月：小豆がゆ

誤えん・窒息事故から子どもを守るために

子どもは、かむ力や飲み込む力が弱く、年齢によっては奥歯が生えそろっていないため、誤えんや窒息のリスクが高くなります。食品の選択や、調理の工夫で事故を予防しましょう。

誤えん・窒息事故防止のための注意ポイント

- 豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせないでください。喉頭や気管に詰まると窒息しやすく、大変危険です。小さく砕いた場合でも、気管に入りこんでしまうと肺炎や気管支炎になるリスクがあります。
- ミニトマトやブドウ等の球状の食品を丸ごと食べさせると、窒息するリスクがあります。乳幼児には、4等分する、調理して柔らかくするなどして、よくかんで食べさせましょう。
- 節分の豆まきは個包装されたものを使用するなど工夫して行い、子どもが拾って口に入れないように、後片付けを徹底しましょう。



「食品による子どもの窒息・誤嚥(ごえん)事故に注意!—気管支炎や肺炎を起こすおそれも、硬い豆やナッツ類等は5歳以下の子どもには食べさせないで—」(消費者庁)より抜粋

どんな食べ物でも誤えん・窒息の可能性はありますので、子どもの発達に合った食材の切り方や大きさ、やわらかさにすることが大切です。また、安全な食べ方を身につけるために、様々な食材や料理を食べる経験も必要です。大人と一緒に食べながら、骨や種の出し方、よくかむことなどを伝えていきましょう。

2025年01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	
		熟と力になるもの	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	
4 ・ 18 (土)	ごはん ケチャップビーンズ ブロッコリーの塩ゆで 味噌汁(麩・玉ねぎ)	胚芽米、焼ふ、なたね油、砂糖、カステラ	牛乳、大豆水煮、淡色みそ	冷凍ブロッコリー、たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩、こしょう	ミニのりすけ(ぶどうジュース)	E	412 kcal	510 kcal
						牛乳	P	16.1 g	19.8 g
						カステラ	F	11.1 g	12.9 g
							Ca	239 mg	261 mg
6 ・ 20 (月)	ごはん 鶏肉の胡麻照り焼き 白菜のおひたし 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	胚芽米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、小麦粉、なたね油	牛乳、鶏もも肉、きな粉、淡色みそ、花かつお	はくさい、たまねぎ、にんじん、黒ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	ゆかりごはん(りんごジュース)	E	432 kcal	515 kcal
						牛乳	P	22.1 g	26.7 g
						マカロニのあべ川	F	11.6 g	13.1 g
							Ca	226 mg	238 mg
7 (火)	ごはん ホイコーロー さつま芋のオレンジ煮 味噌汁(絹豆腐・わかめ)	胚芽米、さつまいも、砂糖、なたね油、片栗粉	豚肉(もも)、絹ごし豆腐、鶏もも肉、淡色みそ、赤みそ	キャベツ、みかん、赤ピーマン、長ねぎ、だいこん、かぶ、にんじん、かぶ・葉、生わかめ、だいこん(葉)、にんにく、生姜汁、100%オレンジ果汁	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	きなこせんべい(やさいジュース)	E	495 kcal	565 kcal
						お茶	P	18.4 g	21.1 g
						雑炊	F	10.1 g	9.8 g
							Ca	172 mg	119 mg
8 ・ 22 (水)	ごはん 魚のポテトフ레이크焼き 伴三絲 味噌汁(生揚げ・かぶ・かぶの葉)	胚芽米、小麦粉、マッシュポテトフ레이크、マヨネーズ、はるさめ、砂糖、なたね油、無塩バター、ごま油、いちごジャム	牛乳、ムキカレイ、生揚げ、卵、淡色みそ、ロースハム、スキムミルク	かぶ、かぶ・葉、きゅうり、にんじん	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	わかめごはん(ぶどうジュース)	E	534 kcal	628 kcal
						牛乳	P	24.1 g	28.6 g
						ジャム入りホットケーキ	F	18.5 g	20.8 g
							Ca	346 mg	387 mg
9 ・ 23 (木)	ごはん 豆腐のミートローフ 温野菜サラダ 豆乳キャベツスープ	胚芽米、オートミール、なたね油、焼ふ、砂糖	ジョアマスカット、豆乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏むね肉、きな粉	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、かぶ、たまねぎ	酢、食塩、コンソメ、こしょう	野菜ピラフ(りんごジュース)	E	476 kcal	526 kcal
						ジョアマスカット	P	24.7 g	27.2 g
						お麩のラスク きなこ味	F	16.1 g	17.3 g
							Ca	423 mg	365 mg
10 ・ 24 (金)	中華丼 もやしの三杯酢 みかん	胚芽米、もち米、なたね油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、かまぼこ	みかん、はくさい、にんじん、もやし、たまねぎ、きゅうり、たけのこ、コーン缶、いんげん、干しいたけ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、食塩、鶏ガラスープ顆粒	木の葉せんべい(やさいジュース)	E	502 kcal	594 kcal
						牛乳	P	17.9 g	21.1 g
						ひじきおこわ	F	12.6 g	14.3 g
							Ca	231 mg	242 mg
11 ・ 25 (土)	ごはん だし巻卵 炒めなます 味噌汁(絹豆腐・玉ねぎ)	胚芽米、砂糖、なたね油、星たべよ、ムーンライト	牛乳、卵、絹ごし豆腐、淡色みそ	みかん、だいこん、たまねぎ、にんじん、れんこん、しらたき、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、酢、本みりん、しょうゆ、食塩	ととちゃんせんべい(ぶどうジュース)	E	461 kcal	558 kcal
						牛乳	P	17.1 g	20.2 g
						せんべい	F	17.7 g	21.5 g
						クッキー	Ca	249 mg	268 mg
14 (火)	カレーライス しょうゆフレンチ りんご	胚芽米、じゃがいも、砂糖、上新粉、なたね油	牛乳、鶏肉(もも)、セラチン	たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、きゅうり、セロリ、にんにく、生姜汁、100%オレンジ果汁	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	ごま塩ごはん(りんごジュース)	E	455 kcal	530 kcal
						牛乳	P	17.6 g	20.3 g
						オレンジゼリー	F	11.6 g	12.6 g
							Ca	209 mg	216 mg
15 (水)	ロールパン ツナグラタン 野菜スティック 牛乳	ロールパン、米、砂糖、小麦粉、マカロニ、無塩バター、なたね油、パン粉	牛乳、ツナ油漬缶、スキムミルク、あずき(乾)、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり	パセリ粉、食塩	ミニのりすけ(やさいジュース)	E	450 kcal	561 kcal
						お茶	P	16.7 g	20.4 g
						小豆がゆ	F	18.1 g	21.7 g
							Ca	265 mg	290 mg
16 (木)	ごはん 松風焼き キャベツのおひたし 春雨と豆腐のスープ	胚芽米、小麦粉、砂糖、無塩バター、はるさめ、パン粉、コーンフ레이크、なたね油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉、卵、淡色みそ、花かつお	みかん、キャベツ、長ねぎ、にんじん、レーズン、白ごま	しょうゆ、鶏ガラスープ顆粒、食塩、こしょう	ツナ炒飯(ぶどうジュース)	E	576 kcal	668 kcal
						牛乳	P	23.3 g	27.5 g
						ロッククッキー	F	20.5 g	23.6 g
							Ca	243 mg	261 mg
17 (金)	しっぽうどん 魚の立田揚げ もやしの胡麻和え みかん	乾めん、胚芽米、片栗粉、なたね油、砂糖	牛乳、かじき、木綿豆腐、鶏むね肉、油揚げ	みかん、ほうれんそう、だいこん、もやし、にんじん、長ねぎ、たけのこ(ゆで)、白ごま、ひじき、生姜汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	ととちゃんせんべい(りんごジュース)	E	557 kcal	654 kcal
						牛乳	P	26.7 g	31.7 g
						こぎつねごはん	F	20.6 g	24.2 g
							Ca	313 mg	344 mg
21 (火)	ごはん 和風ハンバーグ さつま芋のごまサラダ 清汁(絹豆腐・長ねぎ・わかめ)	胚芽米、さつまいも、小麦粉、なたね油、砂糖、強力粉、パン粉、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵	ぼんかん、いんげん、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、生わかめ、白ごま、干しいたけ、ひじき、生姜汁	かつお・昆布だし汁、ドライイースト、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	きなこせんべい(りんごジュース)	E	724 kcal	877 kcal
						牛乳	P	25.7 g	31.0 g
						肉まん	F	28.9 g	34.9 g
							Ca	275 mg	298 mg
31 (金)	ごはん レバーの立田揚げケチャップ煮 中華サラダ 味噌汁(キャベツ・コーン)	胚芽米、小麦粉、なたね油、片栗粉、砂糖、ごま油	ジョアマスカット、豚レバー、豆乳、卵、淡色みそ	だいこん、キャベツ、もやし、コーン缶、きゅうり、バナナ、にんじん、レーズン、白ごま、生姜汁	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、中濃ソース、酒、純ココア	ゆかりごはん(ぶどうジュース)	E	508 kcal	562 kcal
						ジョアマスカット	P	23.0 g	25.0 g
						バナナ蒸しケーキ	F	13.3 g	13.2 g
							Ca	412 mg	350 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583Kcal 蛋白質 24.0g 脂質 17.7g カルシウム 273mg 鉄分 4mg
未満児 エネルギー 495Kcal 蛋白質 20.5g 脂質 15.6g カルシウム 270mg 鉄分 3mg