



きゅうしよくだより

令和4年
ちとせ山ゆり保育園

旬の食材と料理

鮭：魚のピカタ
 さつま芋：いきなり団子、
 りんごのケーキ
 里芋：野菜の煮物
 のっぺうどん（汁）、
 きのこと類：きのこごはん
 チンゲン菜のソテー
 ごぼう：五目豆
 れんこん：れんこんのつくね焼き
 チンゲン菜：チンゲン菜のソテー
 果物：梨、りんご、柿



献立の紹介

- 食物繊維が豊富な旬の食材を使用した献立を取り入れました。
- 十三夜（10月8日）が「豆名月」と呼ばれることから7日に五目豆を取り入れました。
- 日本の郷土料理を取り入れました。
 - ・いきなり団子（熊本県）
さつま芋と小豆あんを小麦粉を練って伸ばした生地で包み、蒸したものです。
 - ・ゼリーフライ（埼玉県）
おからとじゃがいもで作る衣のついていないコロケのようなものです。小判のような形から、「銭フライ」と呼ばれるようになったと言われています。

食欲の秋

秋は気候も過ごしやすく、夏の暑さでおちていた食欲も回復し、実りの秋で食べ物もたくさん取れるので「食欲の秋」と言われています。芋・きのこ・野菜・果物・魚と秋が旬のものは種類も多く、魚も冬に備えて冷たい海で過ごせるように体内に脂を蓄えるため、脂がのっていておいしいです。旬のものは栄養価も高いので秋の味覚をたくさん楽しめるといいですね。

♪食欲アップのポイント♪

食事に集中できる環境に

遊びながら、テレビを見ながらなどのダラダラ食べは、少量の食事が満腹中枢を刺激し「お腹がいっぱい」と錯覚を起こしてしまいます。食事時間は集中して食べましょう。

たくさん遊ぼう

空腹は何よりのごちそうです。体をたくさん動かしお腹をすかせましょう。

楽しく食べられるように

お友達や先生、家族との食事は、苦手な食べ物に挑戦する意欲を高めたり、マナーを身につけたりと大切な経験の場になります。「〇〇食べなさい」と言葉ばかりの強制にならないように気をつけましょう。



令和4年10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
3 ・ 24	月	ごはん れんこんのつくね焼き 和風サラダ 味噌汁(切干し大根・小松菜) 季節の果物	牛乳 黒みつトースト	ふりかけごはん (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	487kcal 16.7g 15.8g 1.8g	578kcal 19.4g 18.0g 2.1g
4 ・ 18	火	ごはん 鶏肉の味噌照り焼き 野菜の煮物 味噌汁(生わかめ・玉ねぎ) 季節の果物	牛乳 じゃがバター	カレーピラフ (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	487kcal 18.2g 14.1g 1.6g	420kcal 18.4g 15.3g 1.9g
5 ・ 19	水	ロールパン シェパードパイ 彩り野菜のピクルス風 チキンスープ 季節の果物	牛乳 きのこごはん	お菓子 (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	466kcal 15.9g 13.5g 1.6g	595kcal 20.1g 18.2g 2.3g
6 ・ 20	木	ごはん ゼリーフライ ナムル 味噌汁(玉ねぎ・さつま芋) 季節の果物	のむヨーグルト ポップコーンカレー風味 パウムクーヘン	野菜ピラフ (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	500kcal 12.1g 14.8g 1.3g	562kcal 13.0g 15.2g 1.6g
7 ・ 21	金	ごはん 五目豆 ブロッコリーの中華和え 味噌汁(里芋・長ねぎ) 季節の果物	牛乳 いきなり団子	ツナ炒飯 (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	484kcal 17.9g 10.2g 1.4g	569kcal 20.2g 11.0g 1.7g
8 ・ 22	土	ごはん そぼろ卵焼き シルバーサラダ 吉野汁 季節の果物	牛乳 カステラ	お菓子 (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	460kcal 15g 14.5g 1.3g	551kcal 17.7g 16.5g 1.6g
11	火	ごはん レバーの立田揚げ もやしの三杯酢 味噌汁(じゃが芋・生わかめ) 季節の果物	牛乳 じゃこねぎビーフン	わかめごはん (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	479kcal 18.5g 15.4g 1.5g	571kcal 22.2g 17.6g 2.0g
12 ・ 26	水	のっぺうどん 魚のピカタ チンゲン菜のソテー 季節の果物	牛乳 りんごのケーキ	人参ごはん (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	473kcal 21.2g 13.9g 1.7g	632kcal 26.2g 16.7g 1.9g
13 ・ 27	木	カレーライス 青菜としらすのサラダ 季節の果物	牛乳 グレープゼリー	ごま塩ごはん (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	392kcal 12.5g 7.5g 1.3g	533kcal 17.6g 11.3g 1.8g
14 ・ 28	金	ごはん 魚の重ね煮 キャベツのおひたし 味噌汁(絹豆腐・えのきたけ) 季節の果物	牛乳 おからクッキー	炊き込みごはん (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	498kcal 18.5g 15.3g 1.4g	579kcal 21.8g 17.4g 1.6g
15 ・ 29	土	ゆかりごはん 豚肉の炒め煮 ほうれん草と人参のソテー 味噌汁(大根・なめこ) 季節の果物	牛乳 レーズンロール	お菓子 (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	453kcal 16.2g 11.3g 1.4g	544kcal 19.0g 12.5g 1.8g
17	月	ジャムサンド ロールキャベツ ひじきのサラダ 季節の果物	お茶 みそネーズおにぎり	お菓子 (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	462kcal 16g 15.3g 1.2g	539kcal 17.9g 16.8g 1.5g
25	火	カレーピラフ ハニーレモンのローストチキン 胡麻ドレッシングのサラダ 春雨と豆腐のスープ 季節の果物	牛乳 米粉のおさつスコーン お誕生会	ゆかりごはん (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	409kcal 14.9g 3.6g 1.8g	494kcal 18.2g 16.5g 2.2g
31	月	チキンライス かぼちゃコロケ ハワイアンサラダ コーンスープ 季節の果物	牛乳 ミイラパン	ふりかけごはん (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	620kcal 19.5g 20.0g 1.8g	658kcal 20.7g 21.7g 2.0g

季節の果物: サンプルケース・産地表を参照して下さい。
献立は川崎市保育所給食を参考にしています。