

11月



# きゅうしょくだより

令和6年  
ちとせ山ゆり保育園



## 旬の食材

**柿**： ビタミンCやカリウムなどの栄養素が豊富に含まれています。風邪や生活習慣病の予防、美肌にも効果があるとされています。

麻生区が原産の柿の品種は「禅寺丸柿（ぜんじまるがき）」と言います。小ぶりで甘く種が大きいのが特徴です。

今月は、お昼の果物として味わいます。



## 箸を上手に持てるかな？

日本人の食事作法は「箸に始まり箸に終わる」と言われるほど箸は重要な食事道具であり、切る・つまむ・すくうなどいろいろな動作を行うことができます。

秋に旬をむかえるさんまやサバなどは、骨付きで食べる機会もあると思います。骨付きの魚は食べるのが面倒と敬遠されがちですが、上手に箸を使いながらきれいに食事ができると、周囲への印象もよくなり、意欲的に食べる姿へもつながりますね。

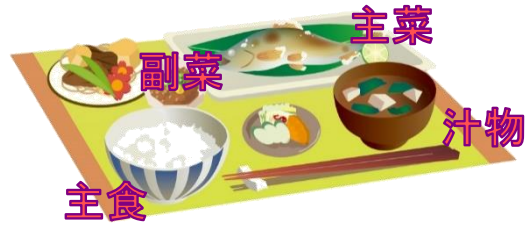
## 11月24日は「和食の日」

11月24日は「いいにほんしょく」の語呂合わせから「和食の日」とされています。「和食」は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界からも注目される日本の食文化です。

和食の基本スタイルは「一汁三菜」です。ご飯に汁物、主菜と副菜2つの献立のことを指し、いろいろな食材を少しずつ摂ることができます。

和食の魅力の一つに「だし」があります。「だし」にはさまざまな種類があり、料理に合わせて選ぶことで、味わいをより高めてくれます。

## 和食の基本の配膳マナー



食器の配置は、まず、手前にお箸、左にご飯茶碗、右に汁椀。さらに、右上に主菜（メインのおかず）、左上に副菜（煮物、和え物など）を並べます。左手で食器をもって食べやすいような配置になっていますが、地域によって多少異なります。

## 「だし」に使われる食材

### 昆布

昆布にはグルタミン酸が含まれ、消化を促す働きがあります。豊かな風味と香りが特徴で、炊き込みご飯、煮物、おでんなど、だしの風味を味わいたい料理にぴったりです。

### かつお節

かつお節にはイノシン酸が含まれ、体力を高め、血流をよくする働きがあります。すまし汁や麺類のつゆなど香りを楽しむ料理にも適しています。

### 煮干し

煮干しにはイノシン酸が多く含まれ、丈夫な骨や身体をつくり、血液をきれいにする働きがあります。味噌汁におすすめです。

かつお節に、昆布を合わせることでうま味の相乗効果が生まれ、強いうま味のだしになります。

2024年11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) 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
01 (金)	ロールパン 鶏じゃがグラタン れんこんの酢の物 牛乳	ロールパン、じゃがいも、胚芽米、マヨネーズ、砂糖、パン粉、なたね油	牛乳、鶏もも肉、粉チーズ、花かつお	たまねぎ、れんこん、きゅうり、にんじん、白ごま	酢、しょうゆ、食塩、パセリ粉、カレー粉、こしょう	ととちゃんせんべい(ぶどうジュース) お茶 おかかおにぎり	E 429 kcal P 17.6 g F 16.2 g Ca 223 mg	522 kcal 21.1 g 19.3 g 238 mg
02 ・ 16 (土)	ごはん そぼろ卵焼き 切り干し大根のサラダ 味噌汁(生揚げ・小松菜)	胚芽米、なたね油、ごま油、カステラ	牛乳、卵、生揚げ、鶏ひき肉、淡色みそ、スキムミルク	みかん、こまつな、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、白ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	きなこせんべい(やさいジュース) 牛乳 カステラ	E 502 kcal P 20.9 g F 18.4 g Ca 326 mg	636 kcal 27.1 g 23.4 g 390 mg
05 (火) ・ 22 (金)	カレーライス 白菜サラダ 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)、豆腐、ゼラチン	はくさい、100%ぶどう果汁、みかん、たまねぎ、りんご、にんじん、レーズン、にんにく、しょうが	中濃ソース、酢、ケチャップ、鶏ガラスープ顆粒、食塩、カレー粉、こしょう	野菜ピラフ(りんごジュース) 牛乳 ぶどうのソイゼリー	E 474 kcal P 18.1 g F 12.5 g Ca 229 mg	563 kcal 21.0 g 13.9 g 240 mg
06 ・ 20 (水)	ごはん 魚の塩焼き きんぴらごぼう 味噌汁(だいこん・なめこ)	胚芽米、ごま油、砂糖	牛乳、さば、淡色みそ	だいこん、にんじん、ごぼう、レモン、なめこ、いんげん、白ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ミニのりすけ(ぶどうジュース) 牛乳 焼きおにぎり	E 468 kcal P 19.8 g F 15.5 g Ca 211 mg	553 kcal 23.2 g 17.9 g 222 mg
07 ・ 21 (木)	ごはん 肉ごぼう マカロニサラダ 味噌汁(生揚げ・長ねぎ)	胚芽米、小麦粉、マカロニ、砂糖、なたね油、バター	ジョアマスカット、大豆水煮、生揚げ、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、淡色みそ、スキムミルク	りんご、にんじん、ごぼう、パイン缶、長ねぎ、きゅうり、いんげん、レーズン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩、こしょう	ソナ炒飯(やさいジュース) ジョアマスカット パインアップブレッド	E 570 kcal P 25.1 g F 15.6 g Ca 502 mg	655 kcal 28.4 g 17.0 g 479 mg
08 (金)	ごはん レバーの焼き肉 さつま芋と南瓜のサラダ 味噌汁(絹豆腐・油揚げ)	胚芽米、さつまいも(皮付)、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、なたね油	牛乳、豚レバー、絹ごし豆腐、淡色みそ、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、レーズン、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	ゆかりごはん(りんごジュース) 牛乳 石垣もち	E 545 kcal P 20.9 g F 16.4 g Ca 268 mg	655 kcal 25.2 g 19.1 g 294 mg
09 ・ 30 (土)	ごはん 納豆の卵焼き 煮びたし 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ)	胚芽米、さつまいも、砂糖、ぱりんこせんべい、ムーンライト	牛乳、卵、挽きわり納豆、淡色みそ	みかん、だいこん、たまねぎ、こまつな、にんじん、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	木の葉せんべい(ぶどうジュース) 牛乳 塩味せんべい クッキー	E 530 kcal P 19.2 g F 17.6 g Ca 269 mg	675 kcal 22.8 g 23.2 g 292 mg
11 ・ 25 (月)	ごはん 鶏肉のポテトフレック焼き きのこの野菜炒め 春雨と豆腐のスープ	胚芽米、小麦粉、マッシュポテトフレック、無塩バター、マヨネーズ、はるさめ、砂糖、なたね油、ブルーベリージャム	牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、鶏もも肉、卵、カッターチーズ、ベーコン	こまつな、しめじ、にんじん	しょうゆ、鶏ガラスープ顆粒、食塩、こしょう	わかめごはん(やさいジュース) 牛乳 スコーン	E 559 kcal P 28.4 g F 20.1 g Ca 297 mg	661 kcal 32.8 g 23.5 g 327 mg
12 ・ 26 (火)	鶏そぼろ丼 きゅうりの中華和え 柿	胚芽米、ピーマン、ごま油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、卵、ツナ油漬缶、ちりめんじゃこ、凍り豆腐、花かつお	かき、きゅうり、こまつな、長ねぎ、にんじん、コーン缶、白ごま、生わかめ、生姜汁	しょうゆ、酒、酢、本みりん、鶏ガラスープ顆粒	ふりかけごはん(りんごジュース) 牛乳 じゃこねぎピーマン	E 529 kcal P 22.8 g F 20.6 g Ca 269 mg	632 kcal 26.8 g 23.8 g 294 mg
13 (水)	豚汁うどん 魚のみみじ焼き 豆腐の和え物 みかん	乾めん、胚芽米、さといも、マヨネーズ、小麦粉、なたね油、砂糖	さけ、木綿豆腐、豚肉(もも)、淡色みそ、花かつお	みかん、ほうれんそう、にんじん、だいこん、長ねぎ、ごぼう、ひじき、白ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、ゆかり	ミニのりすけ(やさいジュース) お茶 ゆかりひじきごはん	E 424 kcal P 23.0 g F 10.5 g Ca 168 mg	468 kcal 25.5 g 9.5 g 111 mg
14 ・ 28 (木)	ごはん 豆腐とひじきのかき揚げ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(生揚げ・麩・玉ねぎ)	胚芽米、スパゲティ、小麦粉、なたね油、焼ふ、砂糖	牛乳、木綿豆腐、生揚げ、豚ひき肉、淡色みそ	ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、長ねぎ、マッシュルーム、すりごま、ひじき	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	ツナ炒飯(りんごジュース) 牛乳 スパゲティミートソース	E 556 kcal P 21.7 g F 21.2 g Ca 333 mg	677 kcal 26.6 g 25.6 g 376 mg
15 ・ 29 (金)	ごはん 鶏のパンパンジー焼き ひじきのナムル 清汁(絹豆腐・わかめ・長ねぎ)	さつまいも(皮付)、胚芽米、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、きな粉	みかん、もやし、長ねぎ、きゅうり、にんじん、生わかめ、ひじき、ねぎごま、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	ごま塩ごはん(りんごジュース) 牛乳 さつま芋のきな粉揚げ	E 510 kcal P 20.5 g F 17.2 g Ca 265 mg	604 kcal 24.1 g 20.0 g 285 mg
18 (月) ・ 27 (水)	ごはん 豆腐のつね焼き ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(生揚げ・じゃがいも・玉ねぎ)	胚芽米、じゃがいも、もち米、パン粉、なたね油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、生揚げ、鶏ひき肉、鶏もも肉、淡色みそ、花かつお	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ごぼう、白ごま、干しいたけ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	ととちゃんせんべい(やさいジュース) 牛乳 鶏おこわ	E 529 kcal P 24.2 g F 16.1 g Ca 293 mg	630 kcal 29.2 g 19.3 g 341 mg
19 (火)	ごはん 鶏の唐揚げ 三色サラダ トマト入り卵スープ	胚芽米、なたね油、片栗粉、砂糖、コーンスターチ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、生クリーム、ゼラチン	もも缶(黄桃)、ブロッコリー、カリフラワー、トマト、長ねぎ、にんじん、クリームコーン缶、しょうが、みかん	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	人参ごはん(りんごジュース) 牛乳 桃のブラマンジェ	E 517 kcal P 22.7 g F 21.1 g Ca 253 mg	612 kcal 26.6 g 24.6 g 269 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618Kcal

蛋白質25.9g

脂質20.3g

カルシウム309mg 鉄分4mg

未満児

エネルギー515Kcal

蛋白質21.9g

脂質17.2g

カルシウム288mg 鉄分3mg

誕生会