

令和 5年 10月

予定献立表

みぞのくち保育園

日	曜	昼食献立名 乳児 完全給食 幼児 副給食	午後おやつ 献立名	主な材料の体内での働き			
				血や肉となる	働く力や熱となる	体の調子を整える	調味料・その他
2 ・ 23	月	ごはん 魚の重ね煮 きゅうりの中華和え 味噌汁(生揚げ・もやし) りんご	牛乳 ふかし芋	鯖 まぐろ油漬缶 生揚げ 味噌 牛乳	はいが精米 砂糖 胡麻油 白胡麻 さつま芋	大根,きゅうり 生わかめ コーン もやし りんご	だし汁 酒 しょう油 酢
3 ・ 17	火	ごはん オムレツのミートソースかけ きのこの野菜炒め 豆乳コーンスープ みかん	牛乳 ゆかりひじきごはん	卵 豚挽肉 豆乳 牛乳 ひじき	はいが精米 小麦粉 油 白胡麻 砂糖	玉ねぎ,人参 しめじ,キャベツ クリームコーン パセリ みかん	水,塩 こしょう,ケチャップ しょう油,みりん コンソメ ゆかり
4 ・ 18	水	カレーライス レーズンサラダ	牛乳 歌舞伎揚げ ハーベスト	豚もも肉 牛乳 豆乳	はいが精米 油 米粉 じゃが芋 歌舞伎揚げ,ハーベスト	人参,玉ねぎ キャベツ,きゅうり みかん缶 レーズン	カレー粉,水 コンソメ,ケチャップ 中濃ソース,塩 酢 こしょう
5 ・ 19	木	ごはん 鶏ちゃん ほうれん草ときゅうりのおひたし 味噌汁(絹豆腐・生わかめ) 柿	牛乳 ドーナツ	鶏もも肉(皮つき) 味噌,豆乳 花かつお 絹豆腐 牛乳	はいが精米 油 砂糖 小麦粉	にんにく,キャベツ 人参,玉ねぎ ほうれん草,きゅうり 生わかめ 柿	酒 しょう油 だし汁 ベーキングパウダー
6 ・ 20	金	けんちんうどん 豚肉の生姜焼き サワークラフト みかん	牛乳 みそネーズおにぎり	油揚げ 豚もも肉 牛乳 味噌	乾麺,はいが精米 里芋 油,マヨドレ 砂糖	ごぼう,人参 長ねぎ 生姜汁 キャベツ みかん	だし汁,みりん しょう油,塩 酢 水
7 ・ 21	土	ごはん 五目豆 チンゲン菜ときのこのソテー 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) みかん缶	牛乳 ビスコ 手塩屋	大豆水煮 鶏もも肉(皮なし) 油揚げ 味噌 牛乳	はいが精米 砂糖 かぼちゃ 油 米 ビスコ,手塩屋	人参,ごぼう チンゲン菜,しめじ かぼちゃ 玉ねぎ みかん缶	だし汁 塩 しょう油 こしょう
10 ・ 24	火	ごはん ツナ入り卵焼き 青菜としらすのサラダ ポテトスープ 梨	牛乳 黒みつトースト	卵 まぐろ油漬缶 しらす干し 牛乳	はいが精米,砂糖 油,白胡麻 じゃが芋,食パン バター 黒砂糖	玉ねぎ 小松菜 人参 梨	塩,みりん だし汁,酢 しょう油,水 コンソメ こしょう
11 ・ 25	水	ごはん ハッシュドポーク 人参サラダ	のむヨーグルト 味しらべ ココナッツサブレ	豚もも肉 ジョアマスカット	はいが精米 砂糖 白胡麻,米粉 油 味噌 味しらべ,ココナッツサブレ	玉ねぎ,人参 マッシュルーム缶,トマトピューレー もやし キャベツ さやえんどう	ケチャップ,ウスターソース 水,酒 コンソメ,こしょう 酢,しょう油 塩
12	木	ごはん 魚の立田揚げ カリフラワーのピクルス風 味噌汁(里芋・長ねぎ) 柿	牛乳 干いも ソフトサラダ	めかじき 味噌 牛乳	はいが精米,かたくり粉 油,砂糖 里芋 干し芋 ソフトサラダ	生姜汁,カリフラワー 人参 きゅうり 長ねぎ 柿	しょう油 酢 塩 だし汁
13 ・ 31	金 ・ 火	ごはん シェパードパイ ブロッコリーのマヨネーズ添え コンソメスープ(人参・玉ねぎ・コーン) みかん	牛乳 大根ごはん	豚挽肉 牛乳 鶏むね肉(皮なし) 油揚げ 豆乳	はいが精米 じゃが芋 油,マヨドレ 砂糖	玉ねぎ,ブロッコリー みかん,大根 人参,コーン 干しいたけ さやいんげん	水,ケチャップ だし汁 しょう油 みりん 塩,コンソメ
16 ・ 30	月	ごはん 大豆ハンバーグ もやしの三杯酢 清汁(わかめ・人参・えのきたけ)	牛乳 りんごとさつま芋のケーキ	豚挽肉,大豆水煮 豆乳 牛乳	はいが精米,油 パン粉 砂糖 さつま芋 小麦粉	玉ねぎ,もやし きゅうり,人参 コーン,生わかめ えのきたけ,りんご レーズン	塩,こしょう ケチャップ,中濃ソース 水,酢 しょう油,だし汁 ベーキングパウダー
26	木	ごはん レバーのカレー揚げ カリフラワーのピクルス風 味噌汁(里芋・長ねぎ) 柿	牛乳 干いも ソフトサラダ	豚レバー 味噌 牛乳	はいが精米,かたくり粉 油,砂糖 里芋 干し芋 ソフトサラダ	カリフラワー 人参 きゅうり 長ねぎ 柿	しょう油 カレー粉 酢 塩 だし汁
27	金	ごはん 焼き魚 切干し大根の胡麻ドレッシングサラダ 煮豆 味噌汁(生わかめ・玉ねぎ)	牛乳 アンパンマンせんべい 源氏パイ	さんま 大正金時豆 牛乳 味噌	はいが精米 油 白胡麻 砂糖 アンパンマンせんべい,麦ふあ	レモン,切干し大根 人参,きゅうり 生わかめ,玉ねぎ	塩 酢 しょう油 だし汁
28	土	ごはん 豚肉の炒め煮 ほうれん草と人参のソテー 豆腐スープ 白桃缶	牛乳 星食べよ 麦ふあ	豚もも肉 綿豆腐 牛乳	はいが精米 春雨 油 砂糖 星食べよ,麦ふあ	生姜汁,玉ねぎ ほうれん草 人参 小松菜 白桃缶	酒,しょう油 水 塩 こしょう コンソメ

※献立は都合により変更することがあります。

※14(土)は運動会の為、給食の提供はありません。

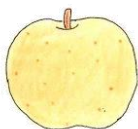
アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。

きゅうしょくだより

令和5年10月 みぞのくち保育園

旬の食材

梨



日本の梨は丸い形で、みずみずしくシャリシャリした食感なのに対し、ヨーロッパ原産の西洋梨は、上が細く、お尻が大きいひょうたんのような形で、ねっとり甘く、香りもフルーティーです。川崎では、江戸時代に大師河原周辺が長十郎の産地だったそうです。現在は、中原区、高津区、宮前区、多摩区、麻生区で栽培されています。

川崎市政が来年100周年になります。そのまま食べても美味しい「梨」ですが、手作りの梨ジャムを塗って、ジャムパンにしても美味しくいただけます。



- 日本各地の郷土料理を子ども向けにアレンジして取り入れました。

・鶏ちゃん(岐阜県)

鶏(けい)ちゃんとは、鶏肉とキャベツ等の野菜に、しょう油や味噌をベースにした特製のタレを絡めて炒めた料理です。下呂市を中心とする南飛騨地方や郡上市を中心とする奥美濃地方の郷土料理です。

・けんちん汁(神奈川県)

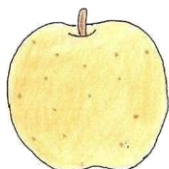
大根・人参等を油で炒めてから煮込む料理。鎌倉の建長寺で作られる建長汁が名前の由来と言われています。

- 十三夜(10月27日)の豆名月にちなんで、煮豆を取り入れました。

「かわさきそだち」を知っていますか？

「かわさきそだち」は川崎市内でとれた農産物の総称です。川崎市は住宅地が多いイメージですが、実はたくさんの農産物が生産されています。農地の面積を合わせると東京ドーム66個分になるそうです。大切に育てられた農産物は、畑にある個人直売所や、JAのファーマーズマーケット等で販売されています。

【ぜひ食べて欲しい「かわさきそだち」】



多摩川梨(たまがわなし)

- ・実は品種は様々
- ・中原区～麻生区で広く栽培
- ・8～9月にとれる



禅寺丸柿(ぜんじまるがき)

- ・日本最古の幻の甘柿
- ・麻生区柿生地区で栽培
- ・9～10月にとれる



のらぼう菜(のらぼうな)

- ・川崎の誇る伝統野菜
- ・多摩区菅で主に栽培
- ・2～4月にとれる



シンボルマークは、多摩川の青、大地の緑、朱色は生産者と市民が「かわさきそだち」を育てていくことを表しています。

©かわさき地産地消推進協議会

他にもキャベツ、大根、赤タマネギ、トマト、メロン、いちご…美味しいものたくさん！色々探してみてくださいね～



©中本竹識

菜果(さいか)ちゃん
かわさきそだちPRキャラクター

SDGsの観点からも、住んでいる地域(川崎市、神奈川県、大きくは国内)で採れたものを選ぶことが、持続可能な社会への一歩となります。このような地産地消の取組は、新鮮な食品を入手できることや配送のコストを抑えるばかりではなく、都市に農地があることで環境保全や景観の維持、次世代への教育の側面からも良いことがたくさんあります。