

4月のこんだて

平成30年4月 蒲田らびっと保育園

* 2週間サイクルの献立です

日	曜日	給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	日	曜日	給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
5	木	ごはん かれのい煮付け じゃがいもとにんじんの含め煮 けんちん汁	大豆・いりこ 高野豆腐の 磯辺揚げ	6分づき米、かれのい、じゃがいも、にんじん、鶏肉、豆腐、大根、油揚げ、ねぎ、大豆、煮干し、高野豆腐、しょうが、あおのり、米粉、きび砂糖、しょうゆ、みりん、みそ、ごま油、油	435 kcal 22.3 g 10.3 g 59.7 g	12	木	ごはん 鮭のトマトソース煮 もやしのごまみそ和え 春野菜スープ	牛乳 ホットケーキ	6分づき米、鮭、にんじん、もやし、しいたけ、きゃべつ、切干大根、コーン缶、ごま、じゃがいも、たまねぎ、トマト、トマトピューレ、みかん缶、おから、米粉、牛乳、豆乳、しょうゆ、みそ、ごま油、油、きび砂糖、塩、片栗粉、ベーキングパウダー、レモン汁	470 kcal 16.8 g 11.7 g 70.9 g
6	金	ごはん 鶏つくねの照り焼き ほうれん草の白和え もやしのみそ汁	牛乳 きな粉とおか らのクッキー	6分づき米、鶏ひき肉、ねぎ、切干大根、ひじき、しいたけ、おから、しょうが、ほうれん草、にんじん、油揚げ、豆腐、もやし、たまねぎ、葉ねぎ、わかめ、オレンジ、牛乳、米粉、きな粉、豆乳、酒、塩、片栗粉、しょうゆ、みりん、ごま油、みそ、ベーキングパウダー、きび砂糖、油	529 kcal 20.1 g 16.8 g 71.4 g	13	金	ごはん 鶏のからあげ きゃべつのおかか和え じゃがいものみそ汁	大豆・いりこ 豆乳もち	6分づき米、鶏肉、じゃがいも、しょうが、たまねぎ、にんじん、わかめ、油揚げ、かつお節、きな粉、きゃべつ、切干大根、コーン缶、米粉、豆乳、大豆、にぼし、油、しょうゆ、酒、きび砂糖、みそ、片栗粉	469 kcal 19.6 g 11.9 g 68.3 g
7	土	豚丼 きゃべつのごま和え ごぼうのみそ汁	大豆・いりこ 切干大根の まるパン	6分づき米、豚肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、きゃべつ、もやし、きゅうり、塩昆布、ごぼう、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、油揚げ、牛乳、米粉、切干大根、白ごま、きび砂糖、しょうゆ、酒、油、みそ、豆乳	492 kcal 20.3 g 9.2 g 79.8 g	14	土	カレーライス かぶとにんじんのピクルス きゃべつのみそ汁	大豆・いりこ ごまおにぎり	6分づき米、豚もも、かぶ、きゃべつ、かぶの葉、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、豆乳、みそ、米粉、油揚げ、カレー粉、ケチャップ、油、大豆、しょうゆ、にぼし、みりん、レモン汁、ごま、ごま油、きび砂糖、ひじき、食塩	505 kcal 17.4 g 11.3 g 80.4 g
9	月	ごはん 肉じゃが ほうれん草のおひたし 豚汁 りんご	大豆・いりこ ごへいもち	6分づき米、豚もも、ごぼう、じゃがいも、たまねぎ、にぼし、にんじん、ひじき、ほうれん草、鶏ひき肉、大根、大豆、白ごま、油、油揚げ、葉ねぎ、しょうゆ、みりん、みそ、きび砂糖、赤みそ	486 kcal 18.3 g 8.6 g 81.8 g	16	月	ごはん 鶏肉のみそ焼き 納豆和え きのこスープ	牛乳 あずきむしぼ ん	6分づき米、鶏肉、ほうれん草、米粉、納豆、白菜、あずき缶、豆乳、片栗粉、にんじん、油揚げ、えのき、しいたけ、しめじ、まいたけ、牛乳、みそ、葉ねぎ、みりん、きび砂糖、ごま油、塩、ベーキングパウダー、かつお節、しょうゆ	486 kcal 19.6 g 9.7 g 76.7 g
10	火	ごはん さわらの西京焼き ごぼうのきんぴら 豆腐のすまし汁	牛乳 さつまいもむ しばん	6分づき米、さわら、ごぼう、にんじん、豆腐、たまねぎ、水菜、ごま、さつまいも、牛乳、豆乳、米粉、ベーキングパウダー、しょうゆ、塩、きび砂糖、ごま油、みりん、酒、みそ	474 kcal 16.9 g 10.2 g 75.1 g	17	火	ごはん あじの塩麴焼き ひじきの煮付け かぼちゃのみそ汁 りんご	牛乳 いももち	6分づき米、あじ、じゃがいも、りんご、かぼちゃ、塩麴、大豆水煮、たまねぎ、にんじん、みそ、えのき、まいたけ、油揚げ、きび砂糖、しょうゆ、高野豆腐、ひじき、片栗粉、ごま油、油、塩、しいたけ	483 kcal 18.5 g 14.8 g 79 g
11	水	五目納豆ごはん 豆腐の中華煮 春雨の酢の物 かぶのみそ汁	大豆・いりこ じゃこおにぎ り	6分づき米、豚肉、油揚げ、かぶ、かぶの葉、きゅうり、切干大根、ごま、大豆、わかめ、たまねぎ、豆腐、しいたけ、ちりめんじゃこ、にんじん、にんにく、春雨、片栗粉、ごま油、きび砂糖、塩、しょうゆ、酢、にぼし、みそ	452 kcal 14.7 g 6.3 g 79.1 g	18	水	ツナごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め 切干大根の甘酢和え レタススープ	大豆・いりこ お好み焼き	6分づき米、生揚げ、レタス、きゃべつ、豆腐、豚もも、きゅうり、コーン、米粉、たまねぎ、ツナ、片栗粉、にんじん、切干大根、しいたけ、大豆、みそ、しょうゆ、にぼし、みりん、きび砂糖、ごま油、酢、ひじき、塩、あおのり、かつお節	416 kcal 20.9 g 9.8 g 65.7 g

* 仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります

★朝おやつは曜日ごとに変わります

* 月平均栄養価 エネルギー:475kcal たんぱく質:18.8g 脂質:10.9g 炭水化物:74.0g

【月:野菜ハイライン 火:ビスケット 水:きな粉ウエハース 木:卵ポーロ 金:胚芽ビスケット 土:小魚せんべい】

給食だより

2018年 4月 2日
蒲田らびっと保育園

ご入園おめでとうございます。新しい環境での生活が始まり、体調を崩しやすくなっていますが、ごはんをしっかり食べ、睡眠をとって元気に過ごせるようにしましょう。楽しい食事やさまざまな食に関する体験を通じて、食への興味をもてるような環境づくりをしていきたいと思っています。

蒲田らびっと保育園の給食

- 旬の食材を使用し、和食を中心とした素材の味を生かした薄味の調理を心がけます
- 食経験の浅い乳児期に味や食材に慣れてもらえるように、ひと月の献立は2週間ごとのサイクルメニューを取り入れています
- お米は、6分づき米を使用しています
分づき米とは、胚芽やぬかを残して精米した玄米と白米の間のお米です
- 衛生管理に気をつけ、安全でおいしい給食づくりを心がけます

毎日給食を展示しています。どうぞご覧ください。

乳児期の食事の役割

健康な身体をつくる
生活リズムを身につける
食に関心を持つ
食べる楽しみを知る

食事は「何を」食べるかも大切ですが、「誰と」「どのように」食べるか、もとても大切です。
こどももおとなもごはんの時間が楽しくなるようにゆったり構えましょう。

朝ごはんを食べる理由

- ①体と脳のエネルギー源
(体と脳が働くためのエネルギーを補給します)
- ②体温を上げる
(睡眠中に下がった体温を上げ、体を目覚めさせます)
- ③体のリズムをつくる
(体内リズムをととのえ、活動モードに切り替えます)
- ④便秘解消
(胃腸が刺激され活発になり、排便を促します)

朝ごはんをしっかり食べて1日を元気に過ごしましょう！

