



9月のこんだて



* 2週間サイクルの献立です

平成30年9月 蒲田らびっと保育園

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
3	月	鶏肉入りけんちんうどん とうもろこしと枝豆のかき揚げ 果物	きなこ大豆 たご焼き風 おにぎり	うどん、6分づき米、小麦粉、かたくり粉、鶏もも肉、えだまめ、だいず水煮、木綿豆腐、きな粉、かつお節、キャベツ、にんじん、コーン缶、こんにゃく、しょうが、あおのり、こいくちしょうゆ、みりん、砂糖、酒、食塩、ソース、なたね油	385 kcal 13.7 g 9.8 g 59.0 g	10	月	ゆうやけごはん かれいのみそ煮 小松菜の白和え かきたま汁	牛乳 りんごゼリー ビスケット	6分づき米、たまご、かれい、木綿豆腐、油揚げ、牛乳、かつお節、こまつな、にんじん、葉ねぎ、しょうが、ごま、こいくちしょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩、ごま油、りんごジュース、粉寒天	394 kcal 16.8 g 9.8 g 55.2 g
4 ・ 18	火	しょうが焼き風炊き込みごはん 切干大根の卵焼き きゃべつとわかめの酢の物 なめこのすまし汁	牛乳 ぶどうゼリー ビスケット	6分づき米、麩、たまご、豚もも、しらす干し、牛乳、にんじん、たまねぎ、わかめ、切干大根、しょうが、なめこ、粉寒天、ぶどうジュース、みりん、砂糖、酒、食塩、米酢	427 kcal 17.3 g 10.0 g 64.6 g	11 ・ 25	火	カレーうどん ちくわの天ぷら 果物	こんぶ 枝豆としらす のおにぎり	うどん、6分づき米、小麦粉、かたくり粉、豚もも、しらす干し、えだまめ、竹輪、にんじん、ねぎ、こいくちしょうゆ、食塩、みりん、砂糖、酒、カレー粉、なたね油	425 kcal 12.1 g 12.2 g 64.9 g
5 ・ 19	水	ごはん いわしのカレー焼き ブロッコリーのあひだし 里芋のごまみそ汁	牛乳 金時豆とお からのスコーン	6分づき米、小麦粉、かたくり粉、米粉、さといも、いわし、きんとき豆、おから、牛乳、豆乳、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、こねぎ、しょうが、ごま、カレー粉、ベーキングパウダー、こいくちしょうゆ、砂糖、みそ、酒、食塩、なたね油、米ぬか油	409 kcal 16.2 g 11.8 g 57.3 g	12 ・ 26	水	ごはん 肉団子の甘酢あん 白菜のおかか和え 豆腐のみそ汁	牛乳 ツナポテト焼 き	6分づき米、じゃがいも、かたくり粉、豚ひき肉、ツナ缶、絹ごし豆腐、かつお節、牛乳、たまねぎ、にんじん、はくさい、わかめ、こいくちしょうゆ、みそ、砂糖、酒、食塩、米酢、なたね油	382 kcal 15.6 g 12.3 g 49.1 g
6 ・ 20	木	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ツナマヨサラダ きのこの豆乳スープ 果物	いりこ きなこおはぎ	6分づき米、じゃがいも、鶏もも肉、ツナ缶、にぼし、きな粉、豆乳、キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、こいくちしょうゆ、砂糖、食塩、マヨネーズ、みそ、みりん、なたね油	420 kcal 18.4 g 9.5 g 63.7 g	13 ・ 27	木	トマトライス ささみのごまマヨ和え ちんげん菜のスープ	牛乳 フルーツサン ド	6分づき米、食パン、麩、かたくり粉、鶏もも肉、鶏ささみ、牛乳、ホイップクリーム、かつお節、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、コーン缶、トマトホール缶、しめじ、ごま、みかん 缶詰、こいくちしょうゆ、砂糖、食塩、みりん、トマトケチャップ、マヨネーズ	432 kcal 16.8 g 13.1 g 61.0 g
7 ・ 21	金	さつまいもごはん 鮭の磯辺焼き 五目豆煮 トマトのみそ汁	牛乳 かぼちゃむし ぱん	6分づき米、米粉、小麦粉、こんにゃく、鮭、だいず水煮、豆乳、牛乳、さつまいも、かぼちゃ、ごぼう、たまねぎ、トマト、にんじん、しょうが、ごま、あおのり、みそ、みりん、砂糖、食塩、こいくちしょうゆ、ベーキングパウダー、なたね油	468 kcal 17.2 g 12.4 g 68.9 g	14 ・ 28	金	ごはん たらのクリーム煮 ほうれん草のごま和え レタススープ	いりこ やきそば	6分づき米、中華めん、米粉、コーン缶、たら、豚ひき肉、豆乳、かつお節、にぼし、ほうれん草、にんじん、ねぎ、レタス、たまねぎ、キャベツ、あおのり、ごま、こいくちしょうゆ、みそ、みりん、砂糖、食塩、ソース、なたね油	371 kcal 19.3 g 6.6 g 57.4 g
8 ・ 22	土	ごはん ポークチャップ 小松菜の納豆和え じゃがいものみそ汁	牛乳 ホットケーキ	6分づき米、じゃがいも、米粉、豚もも、挽きわり納豆、牛乳、豆乳、かつお削り節、こまつな、たまねぎ、にんじん、わかめ、こいくちしょうゆ、みそ、砂糖、食塩、トマトケチャップ、ベーキングパウダー、米ぬか油	399 kcal 18.2 g 8.5 g 60.0 g	1 ・ 15 ・ 29	土	豚丼 じゃがいもとにんじんの 含め煮 わかめスープ	豆乳かん ビスケット	6分づき米、豚もも、豆乳、きな粉、かつお節、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ、粉寒天、こいくちしょうゆ、砂糖、酒、食塩、みそ、みりん、なたね油、ごま油	353 kcal 14.6 g 6.9 g 54.6 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

* 月平均栄養価 エネルギー:405kcal たんぱく質:16.4g 脂質:10.2g 炭水化物:59.6g

給食だより 9月

2018年 9月3日 蒲田らびっと保育園

暦の上では秋ですが、蒸し暑い毎日が続いていますね。

湿度が高いと食欲もなくなってしまいますが、秋といえば食欲の秋・実りの秋。

穀物・魚・野菜・果物などのたくさんの食べ物がおいしい季節です。

夏の疲れが残りがちですが、食事と体調管理に気を付けて、

元気に秋を迎えましょう。



非常食の備えはできていますか？



9月1日は災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。



飲料水・非常食・救急用品や医薬品・懐中電灯・携帯ラジオや予備の電池・貴重品・充電器などを非常用持ち出し袋に入れ、備えましょう。

非常食にいつも食べているおやつを加えておくと、万が一の時には不安を和らげてくれるかもしれません。



秋は新米の季節



初夏に田植えをした苗は、秋にお米となり収穫され、その年に収穫されたお米を新米といいます。地域や品種によって違いはありますが、8月下旬から10月ごろが収穫の時期です。新米は水分量が多いのでやわらかく、粘りと香りが豊かです。

また、お米は野菜などと同じ生鮮食品なので、理想的な保存場所は、温度・湿度が低く、日のあたらない場所＝冷蔵庫です。大きいペットボトルや保存容器に移し替えて保存すると良いでしょう。



保育園では

6分づき米を使って給食を作っています。

玄米を精米すると白米になりますが、

6分づき米は白米と玄米の中間くらいに精米したものであるため、玄米と比べると白米との見た目も食感も違いは少ないです。

栄養価の面では、白米よりビタミンB1、ビタミンEなどのビタミン類、マグネシウムなどのミネラル、食物繊維が多く残っています。

十分に吸水させ、少し多めの水で炊き、おいしく仕上がるようにしています。子どもたちもよく食べています。

旬の食材

いわし、かつお、鮭、さんま、しらす、かぼちゃ、さつまいも、しいたけ、しめじ、なす、チンゲン菜、栗、もも、なし など