

10月のこんだて

* 2週間サイクルの献立です

平成30年10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
1 ・ 15 ・ 29	月	みそうどん ししゃもの天ぷら かぼちゃの天ぷら	こんぶ ひじきとごま のおにぎり	うどん、6分つき米、かたくり粉、小麦粉、ししゃも、豚もも肉、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ひじき、しそ、こんぶ、ごま、こいくちしょうゆ、みそ、みりん、砂糖、食塩、ごま油、なたね油、	451 kcal 15.4 g 15.2 g 60.0 g	22	月	中華菜飯 さといもそばろ いんげんのごま和え かぶのみそ汁	牛乳 かりんとう	6分つき米、さといも、小麦粉、鶏ひき肉、油揚げ、牛乳、かぶ、かぶの葉、さやいんげん、たまねぎ、にんじん、あおのり、ごま、こいくちしょうゆ、みそ、黒砂糖、砂糖、酒、食塩、ベーキングパウダー、ごま油、なたね油	434 kcal 14.4 g 14.1 g 59.8 g
2 ・ 16 ・ 30	火	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 いんげんの白和え じゃがいものみそ汁 果物	牛乳 にんじんジャムトースト	6分つき米、じゃがいも、食パン、鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳、たまねぎ、にんじん、ねぎ、さやいんげん、しょうが、わかめ乾燥、ごま、こいくちしょうゆ、みそ、みりん、レモン果汁、砂糖、酒、食塩、米酢、なたね油、米ぬか油	411 kcal 17.5 g 9.6 g 63.0 g	9 ・ 23	火	納豆ごはん ちぎり厚揚げと豚肉炒め もやし昆布あえ 大根のみそ汁 果物	きなこ大豆 たまごうどん	6分つき米、うどん 乾、じゃがいも、たまご、豚もも、かつお節、挽きわり納豆、生揚げ、大豆、きな粉、だいごん、もやし、にんじん、ねぎ、葉ねぎ、塩昆布、こいくちしょうゆ、砂糖、食塩、みそ、みりん、ごま油、なたね油	395 kcal 17.7 g 7.4 g 63.2 g
3 ・ 17 ・ 31	水	秋野菜カレー かぶとにんじんの甘酢和え かぼちゃスープ	牛乳 りんごパイ	6分つき米、米粉、ぎょうざの皮、さつまいも、豚もも肉、大豆、牛乳、豆乳、かぶ、かぼちゃ、しめじ、たまねぎ、にんじん、りんご、マッシュルーム、しょうが、にんにく、食塩、カレー粉、ソース、トマトケチャップ、みりん、こいくちしょうゆ、砂糖、米酢、なたね油	447 kcal 16.5 g 11.3 g 66.3 g	10 ・ 24	水	ごはん さばのみそ煮 ささみとさつまいものマヨ和え なめこのみそ汁 果物	いりこ きんぴらおにぎり	6分つき米、さつまいも、さば、鶏ささみ、にぼし、かつお節、きゅうり、ごぼう、しょうが、たまねぎ、なめこ、にんじん、ごま、こいくちしょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩、マヨネーズ、ごま油	412 kcal 16.9 g 9.0 g 62.6 g
4 ・ 18	木	ごはん さんまの蒲焼き かぼちゃのごま和え ほうれん草のすまし汁	いりこ ごはんの揚げ団子	6分つき米、かたくり粉、麩、さんま、にぼし、かつお節、絹ごし豆腐、かぼちゃ、にんじん、ほうれん草、切干大根、ごま、こいくちしょうゆ、みりん、砂糖、酒、食塩、なたね油	467 kcal 15.7 g 17.0 g 60.0 g	11 ・ 25	木	しらすのふりかけごはん 豚肉と大根のごつくり煮 きゃべつの磯和え 豆腐のみそ汁	牛乳 りんごのケーキ	6分つき米、米粉、かたくり粉、豚もも、絹ごし豆腐、しらす干し、かつお節、豆乳、牛乳、キャベツ、こねぎ、だいごん、にんじん、りんご、ごま、あおのり、焼きのり、こいくちしょうゆ、みそ、みりん、酒、砂糖、食塩、ベーキングパウダー、ごま油、米ぬか油	440 kcal 17.5 g 13.1 g 60.2 g
6 ・ 20	金	きのこの炊き込みごはん 鶏そばろのたまご焼き 小松菜の煮びたし わかめのみそ汁 果物	牛乳 じゃこ大豆 ぶかしいも	6分つき米、かたくり粉、さつまいも、たまご、鶏ひき肉、しらす干し、油揚げ、大豆、牛乳、こまつな、しめじ、まいたけ、にんじん、たまねぎ、わかめ 乾燥、ごま、こいくちしょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩、なたね油	405 kcal 17.4 g 11.6 g 56.9 g	12 ・ 26	金	ごはん 鮭のきのこあん ひじきの和え物 ちんげん菜のコーンクリームスープ	牛乳 きなこ豆乳もち ぶかしいも	6分つき米、かたくり粉、さつまいも、鮭、きな粉、豆乳、牛乳、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、もやし、切干大根、えのきたけ、まいたけ、ひじき、しょうが、コーンクリーム缶、コーン缶、こいくちしょうゆ、みりん、砂糖、米酢、酒、食塩、なたね油、ごま油	434 kcal 15.1 g 10.6 g 68.4 g
7 ・ 21	土	ごはん 豆腐ハンバーグ 春雨サラダ 切干大根のみそ汁	こんぶ ツナマヨむし ぱん	6分つき米、かたくり粉、米粉、はるさめ、豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ缶、豆乳、きゅうり、たまねぎ、にんじん、切干大根、こんぶ、米酢、こいくちしょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩、マヨネーズ、ベーキングパウダー、ごま油	420 kcal 14.7 g 12.1 g 60.7 g	13 ・ 27	土	わかめの混ぜごはん 鶏肉の南部焼き にんじんしりしり さといものみそ汁	いりこ おかかせんべい	6分つき米、さといも、鶏もも肉、かつお節、ツナ缶、にぼし、油揚げ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ごま、わかめ 乾燥、こいくちしょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、ごま油、なたね油	405 kcal 16.4 g 11.8 g 61.4 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:427kcal たんぱく質:16.4g 脂質:11.8g 炭水化物:61.4g

★31日 ハロウィンメニュー★



おばけカレー
かぶとにんじんの甘酢和え
かぼちゃスープ



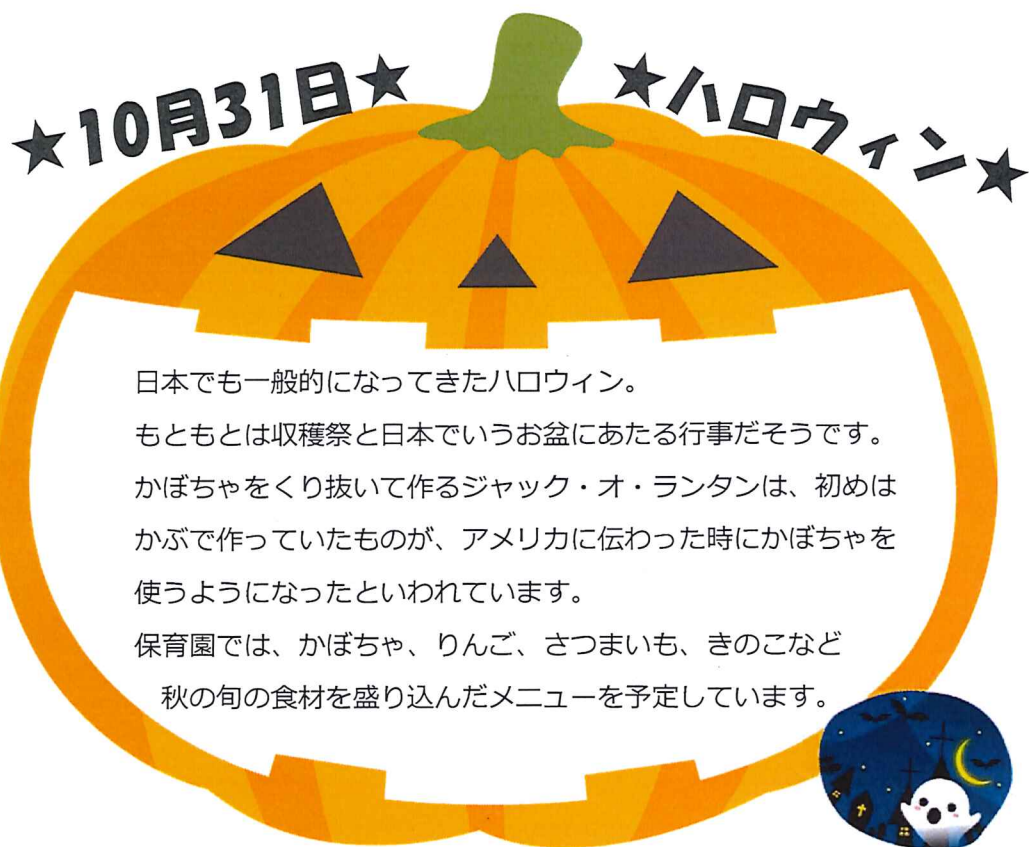
りんごパイ

給食だより10月

2018年 10月 1日 蒲田らびっと保育園



読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋と楽しみが盛りだくさんの季節がやってきましたね。10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。スポーツの秋・食欲の秋ですから、めいっぱい身体を動かし、秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいですね。



日本でも一般的になってきたハロウィン。もともとは収穫祭と日本でいうお盆にあたる行事だそうです。かぼちゃをくり抜いて作るジャック・オ・ランタンは、初めはかぶで作っていたものが、アメリカに伝わった時にかぼちゃを使うようになったといわれています。保育園では、かぼちゃ、りんご、さつまいも、きのこなど秋の旬の食材を盛り込んだメニューを予定しています。

食具について

はじめは食べさせてもらっていたものが、手づかみで自分で食べ始め、その後スプーン・はしなどの食具を使えるようになります。

子どもの指は、はじめのうちは5本全部一緒に動きますが、まず親指を単独で動かせるようになり、そのあと順にそれぞれの指がバラバラに動くようになっていきます。



上持ち



下持ち



鉛筆持ち

一般的に発達にともない
このように移行
していきます

絵本を1枚ずつめくったり、鍵回しをするようになってきたり、手首を返せるようになってきたら、スプーンの柄を下から握るように伝えるタイミングです。

洗濯ばさみやブロックなど指先に力が必要なおもちゃで遊べるようになり、指先が開くようになってきたら、鉛筆持ちに移行する目安です。

鉛筆持ちができるようになり、はしに興味を持ちだしたらはしを使ってみましょう。

〇年齢ではなく手の発達に合わせ、焦らず毎日繰り返していきましょう

〇子どもたちの自分で食べたい気持ちや、食べる楽しさを一番に、その中で正しい食具の使い方を身につけていきましょう

旬の食材

いわし、かつお、鮭、さんま、ししゃも、さば、かぼちゃ、さつまいも、里芋、しいたけ、しめじ、えのき、エリンギ、チンゲン菜、栗、なし など