

11月のこんだて



* 2週間サイクルの献立です

平成30年11月 浦田らびつと保育園

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
5	月	ごはん 鶏のからあげ かぶとにんじんのピクルス 里芋のごまみそ汁	こんぶ ツナおにぎり	6分づき米、米粉、かたくり粉、ごま、鶏もも肉、ツナ缶、油揚げ、こんぶ、かぶ、かぶの葉、にんじん、さといも、たまねぎ、しょうが、こいくちしょうゆ、砂糖、みそ、酒、食塩、米酢、なたね油	467 kcal 19.1 g 12.0 g 67.0 g	12	月	麻婆豆腐丼 ささみときゅうりのごまマヨ和え ほうれん草スープ	牛乳 きなこむしぼん	6分づき米、米粉、コーン缶、かたくり粉、ごま、鶏ささみ、豚ひき肉、牛乳、豆乳、木綿豆腐、かつお節、きな粉、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、にんにく、しょうが、こいくちしょうゆ、みそ、砂糖、食塩、マヨネーズ、ベーキングパウダー、ごま油	426 kcal 16.7 g 11.9 g 60.9 g
6	火	なめたけごはん さんまのレモン焼き 切干大根の煮物 レタススープ	牛乳 さつまいも団子	6分づき米、さつまいも、かたくり粉、さんま、竹輪、かつお節、牛乳、豆乳、にんじん、もやし、レタス、干しいたけ、えのきたけ、切干大根、こいくちしょうゆ、みりん、食塩、砂糖、米酢、レモン果汁、なたね油	459 kcal 15.2 g 15.4 g 63.2 g	13	火	ごはん 豚肉のみそ煮 白菜の納豆和え なめこのすまし汁 果物	こんぶ 鮭おにぎり	6分づき米、ごま、鮭、豚もも、挽きわり納豆、かつお削り節、こんぶ、わかめ 乾燥、さやいんげん、にんじん、ねぎ、はくさい、ほうれんそう、なめこ、こいくちしょうゆ、砂糖、食塩、みそ、なたね油	417 kcal 17.1 g 5.8 g 71.5 g
7	水	肉ごぼう丼 小松菜の白和え 白菜のみそ汁 果物	牛乳 しらすマヨ トースト	6分づき米、食パン、ごま、豚肉、しらす干し、あおのり、牛乳、木綿豆腐、油揚げ、ごぼう、にんじん、はくさい、こまつな、エリンギ、こいくちしょうゆ、みそ、砂糖、酒、マヨネーズ、なたね油	456 kcal 20.9 g 11.9 g 65.8 g	14	水	ごはん かれいのフライ きゃべつの昆布あえ 大根のみそ汁	牛乳 やきいも じゃこ大豆	6分づき米、さつまいも、小麦粉、パン粉、かたくり粉、ごま、かれい、たまご、しらす、牛乳、油揚げ、大豆（乾燥）、塩昆布、キャベツ、だいこん、にんじん、こいくちしょうゆ、みそ、みりん、なたね油	423 kcal 19.4 g 11.9 g 57.9 g
8	木	ごはん 鮭のハンバーグ ゆで野菜（にんじん・さやいんげん） さつまいも汁	牛乳 かぼちゃ豆乳 プリン	6分づき米、さつまいも、麩、かたくり粉、鮭、豚ひき肉、牛乳、豆乳、粉寒天、木綿豆腐、かぼちゃ、さやいんげん、にんじん、ねぎ、はくさい、こいくちしょうゆ、みりん、砂糖、酒、食塩、ごま油	461 kcal 19.4 g 11.3 g 67.6 g	1	木	ごはん 鶏肉と里芋の煮物 ブロッコリーのおかか和え きのこの豆乳スープ 果物	いりこ あずきばっとう 風うどん	6分づき米、うどん、コーン缶、さといも、鶏もも肉、にぼし、かつお節、あずき缶、きな粉、豆乳、にんじん、ねぎ、ブロッコリー、しめじ、えのきたけ、砂糖、酒、食塩、みそ、みりん、こいくちしょうゆ、なたね油	436 kcal 16.8 g 5.5 g 78.1 g
9	金	五目うどん しらす入り卵焼き ほうれん草の磯和え 果物	いりこ にんじんの まるばん	うどん、6分づき米、米粉、たまご、鶏もも肉、しらす干し、にぼし、焼きのり、豆乳、油揚げ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、しめじ、こいくちしょうゆ、砂糖、食塩、みりん、ごま油、米ぬか油	447 kcal 20.0 g 7.7 g 72.1 g	2	金	ふりかけごはん さわらの西京焼き さつまいもの昆布煮 豚汁	牛乳 米粉ピザ	6分づき米、米粉、コーン缶、こんにやく、さつまいも、ごま、さわら、豚肉、牛乳、かつお節、あおのり、ごぼう、だいこん、たまねぎ、切干大根、にんじん、こいくちしょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩、トマトケチャップ、ベーキングパウダー、なたね油	461 kcal 17.2 g 12.1 g 67.2 g
10	土	ごはん 肉じゃが ひじきの和え物 かぶのすまし汁	きなこ大豆 ごまみそ スコーン	6分づき米、小麦粉、米粉、コーン缶、じゃがいも、麩、ごま、豚ひき肉、大豆水煮、おから、きな粉、豆乳、ひじき、かぶ、かぶの葉、たまねぎ、にんじん、もやし、こいくちしょうゆ、砂糖、食塩、米酢、みそ、ベーキングパウダー、ごま油、なたね油、米ぬか油	431 kcal 15.1 g 11.2 g 66.2 g	17	土	三色丼（卵・ひき肉・ほうれん草） かぼちゃの煮物 じゃがいものすまし汁	いりこ ごへいもち	6分づき米、じゃがいも、かぼちゃ、かたくり粉、ごま、豚ひき肉、たまご、にぼし、わかめ 乾燥、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、こいくちしょうゆ、砂糖、酒、食塩、みそ、みりん、なたね油	447 kcal 15.4 g 6.7 g 77.0 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:445kcal たんぱく質:17.7g 脂質:10.3g 炭水化物:67.9g

給食だより11月

2018年 11月 1日 蒲田らびっと保育園

日中のぼかぼかした日差しがよりあたたかく感じられるほど、朝晩の冷え込みに晩秋の気配が深まる季節となりました。保育園に入園して半年が過ぎ、子どもたちが自分でできることが増えてきましたね。自分でしたい！でも上手くできない…という意欲やもどかしさを見守りつつ、支援していきたいと思います。

食器・食具の選び方



○お茶碗

遊び食べの激しい時期は、プラスチック製のものが安心です。食べる練習には、ある程度の重みがあり、安定感のある陶器がおすすめです。

○お皿

底が平らで、ふちが直角に立ち上がった形がスプーンですくう練習に適しています。

○スプーン・フォーク

柄の長さは、長すぎず短すぎず。握ったときに柄の先が少し手から出るくらいがちょうど良い長さです。

○コップ

手の力がついてきたら、取っ手のないコップを使いましょう。子どもが手のひらで包み込みやすい大きさが良いでしょう。

旬の食材

いわし、鮭、さんま、さば、さつまいも、里芋、大根、人参、ごぼう、しいたけ、しめじ、えのき、エリンギ、ほうれん草、りんご、柿、みかん など

食事中の姿勢

普段、どのような姿勢でごはんを食べていますか？

良い姿勢で食べることは、見た目だけでなく、身体にもいいことばかりです。

良い姿勢とは？

机に向かって真っすぐに座っている



イスに深く座り、背もたれに背中がついている

ひじは机につかず、手はお皿に添える

机とからだは子どものこぶし1~2こ分あける

足が床(台)についている

良い姿勢になるには

○机の高さは胸とへその間

○イスに深く座る

→高さや幅が合わなければ、クッションなどを置きましょう

○足を床(台)につける

→踏み台などで調整しましょう

○大人がお手本を見せる

→子どもは周りをよくみており、まねっこが大好きです

良い姿勢で食べるとこんな良いことが！

○消化吸収がよくなる

口→食道→胃をまっすぐにすることで流れがよくなり、溜まることなく消化がすすみます

○噛む力がつき、かみ合わせがよくなる

足の裏が床(台)についていると、踏ん張りがきき、噛む力を鍛えることができます

噛む力がつくとあごが発達します

あごが弱いと、歯並びに影響があるとされています