

# 12月のこんだて



\* 2週間サイクルの献立です

平成30年12月 蒲田らびっと保育園

日	曜日	お昼	おやつ	食材	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	日	曜日	お昼	おやつ	食材	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
3	月	ハヤシライス はくさいのおかかあえ わかめスープ	牛乳 黒糖むしパン	6分づき米、かたくり粉、米粉、はるさめ、豚もも、牛乳、豆乳、かつお節、わかめ 乾燥、たまねぎ、トマト、しめじ、にんじん、ねぎ、はくさい、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、食塩、黒砂糖、ベーキングパウダー、ウスターソース、なたね油	398 kcal 12.5 g 6.2 g 69.7 g	10	月	かき玉うどん はんぺんの磯辺揚げ 果物	こんぶ ゆうやけおにぎり	6分づき米、うどん、小麦粉、米粉、はんぺん、しらす干し、かつお節、たまご、こんぶ、あおのり、にんじん、葉ねぎ、果物、しょうゆ、食塩、みりん、なたね油	363 kcal 10.1 g 7.1 g 62.8 g
4	火	ごはん ぶり大根 きゅうりとちくわのごま酢 和え きのこのみそ汁 果物	牛乳 コーンマヨネーズ	6分づき米、食パン、コーン缶、ぶり、牛乳、ちくわ、えのきたけ、きゅうり、だいこん、にんじん、しいたけ、しょうが、ごま、しょうゆ、食塩、砂糖、酒、米酢、マヨネーズ、みそ	479 kcal 19.6 g 16.0 g 62.1 g	11	火	ごはん 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ トマトスープ	牛乳 米粉のいちご ケーキ	6分づき米、かたくり粉、コーン缶、じゃがいも、米粉、鶏もも肉、ツナ缶、かつお節、たまご、牛乳、ホイップクリーム、きゅうり、たまねぎ、トマトホール缶、にんじん、はくさい、いちご、しょうゆ、マヨネーズ、みりん、砂糖、食塩、米ぬか油	515 kcal 17.9 g 17.3 g 68.8 g
5	水	ツナの炊き込みごはん ひき肉入り揚げ豆腐 れんこんの塩きんぴら 切干大根のみそ汁	こんぶ ひじきとごまの おにぎり	6分づき米、鶏ひき肉、ツナ缶、たまご、木綿豆腐、油揚げ、ひじき、こんぶ、焼きのり、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、れんこん、にんじん、切干大根、葉ねぎ、ごま、食塩、酒、食塩、砂糖、みりん、しょうゆ、みそ、ごま油、なたね油	438 kcal 13.8 g 10.8 g 67.4 g	12	水	ごはん さわらの煮付け ささみときゃべつの酢みそ 和え さといものみそ汁	牛乳 きなこ大豆 かぼちゃとさつ まいものきんとん	6分づき米、さつまいも、さといも、さわら、鶏ささみ、だいず水、煮、きな粉、油揚げ、牛乳、かぼちゃ、キャベツ、葉ねぎ、たまねぎ、にんじん、しょうが、ごま、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、米酢	431 kcal 20.7 g 10.5 g 60.8 g
6	木	ごはん タラのみそマヨ焼き きゃべつの納豆和え 小松菜のすまし汁	牛乳 豆腐とおから の米粉ドーナツ	6分づき米、米粉、かたくり粉、麩、たら、かつお節、牛乳、絹ごし豆腐、おから、挽きわり納豆、キャベツ、ごまつな、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖、酒、食塩、ベーキングパウダー、マヨネーズ、みそ、なたね油	444 kcal 18.0 g 13.0 g 60.7 g	13	木	ごはん 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーの昆布和え なめこのみそ汁 果物	いりこ 米粉のもちも ちお好み焼き	6分づき米、米粉、豚もも、ツナ缶、かつお節、にぼし、絹ごし豆腐、あおのり、塩昆布、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ブロッコリー、なめこ、しょうが、しょうゆ、ソース、砂糖、酒、食塩、なたね油、ごま油	389 kcal 19.8 g 7.5 g 58.5 g
7	金	ごはん 筑前煮 かぼちゃのあずき和え なめこわかめのみそ汁 果物	いりこ けんちんうどん	6分づき米、うどん、こんにゃく、鶏もも肉、にぼし、かつお節、木綿豆腐、油揚げ、あずき缶、わかめ 乾燥、かぼちゃ、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、なめこ、れんこん、干しいたけ、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、食塩、なたね油、ごま油	417 kcal 19.1 g 6.3 g 70.9 g	14	金	かやくごはん さばの塩麹焼き ほうれん草のおひたし 呉汁	いりこ おかかおにぎり	6分づき米、こんにゃく、鶏もも肉、さば、かつお節、にぼし、油揚げ、だいず水、ごぼう、だいこん、にんじん、ほうれん草、干しいたけ、しょうゆ、みそ、塩麹、砂糖、食塩、ごま油	460 kcal 21.6 g 10.9 g 65.0 g
8	土	ごはん 生揚げのそぼろ煮 にんじんのごまマヨ和え じゃがいものみそ汁	こんぶ 焼きおにぎり	6分づき米、じゃがいも、かたくり粉、コーン缶、豚ひき肉、生揚げ、こんぶ、たまねぎ、にんじん、ごま、しょうゆ、マヨネーズ、みそ、みりん、砂糖、なたね油、ごま油	436 kcal 12.2 g 11.4 g 68.9 g	1	土	ごはん 鶏の酢豚風 もやしの磯和え 豆腐のみそ汁	牛乳 じゃがいもボン デケーキ	6分づき米、じゃがいも、かたくり粉、米粉、鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳、焼きのり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、もやし、ごま、トマトケチャップ、しょうゆ、みそ、砂糖、食塩、米酢、ごま油、なたね油	395 kcal 16.5 g 8.7 g 60.5 g

☆ゆきだるまごはん ☆サンタクロースの

☆ローストチキン いちごケーキ

☆ツリーポテトサラダ

☆トマトスープ



\* 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:430kcal たんぱく質:16.7g 脂質:12.5g 炭水化物:64.7g

★25日 クリスマスマニュー★

# 給食だより12月

2018年 12月 3日 蒲田らびっと保育園

日に日に寒くなり、冷たい風が身に染みる季節となりました。あっという間に時間が過ぎ、今年も残すところあとひと月ですね。

12月～1月はクリスマスやお正月などがあり、家族や親しい人と食卓を囲む良い機会です。みんなで過ごす食事をきっかけに、普段の食事環境を振り返ってみてはいかがでしょうか。



## 今年は12月22日が冬至です

日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいとされています。

かぼちゃは「なんきん」ともいわれ、他にもだいこん、にんじん、れんこん、うどん、ぎんなん、きんかんなどの「ん」をつくものを食べると「運」が呼び込めるといわれています。

また、縁起担ぎだけではなく、栄養のある旬の食材を食べて寒い冬を乗り切るための知恵でもあります。

保育園では21日(金)に「ん」のつく食べ物をたくさん使った給食を予定しています。

### 旬の食材

かぼちゃ、きゃべつ、ごぼう、小松菜、だいこん、長ネギ、にんじん、白菜、ブロッコリー、ほうれん草、里芋、れんこん、みかん、あずき、さば、ぶりなど

家族や親しい人との食事は、マナーの習得やコミュニケーションの場になるだけでなく、子どもに喜びや安心感を与え、ごはんをより一層おいしく感じさせてくれます。毎日の食卓で、みんなで楽しい時間を共有することも「食育」のひとつです。

## 楽しく食べるために…

### ○大好きな人と一緒に食べる

忙しい毎日ですが、できるだけ一緒にごはんを食べてみてください。好きな人と一緒にいるだけで、子どもにとってごはんの時間が楽しいものになります。



### ○空腹でご飯の時間をむかえる

好きなものでもお腹がすいてなければあまり食べられません。たくさん遊んだり、おやつの間や量を調整したりしましょう。「空腹は一番の調味料」です。

### ○食事に集中できる環境をつくる

おもちゃは子どもの目に入らないようにし、テレビなどは消して会話を楽しみましょう。

### ○時間は30分を目安に

だらだら食べは甘えや満腹のサインかもしれません。甘えたい気持ちを受け止めつつ、「ここまでは自分で頑張っただけ。それからは手伝うね。」と自分で食べられるように声をかけていきましょう。それでも食べ進まないのであれば、満腹かもしれません。無理強いせず切り上げましょう。

### ○お手伝いをする

レタスをちぎる、野菜をタッパーに入れて調味料と和える(フリフリしてもらう)、コップやスプーンを運ぶ、などの小さなことでも子どものできる範囲で役割を与えてみましょう。

「自分も参加した」という満足感・達成感と「ありがとう」の一言で、ごはんの時間を気持ちよくむかえられるといいですね。

### ○子供の意欲に合った量を

最初にお皿に盛る量を少なくし、食べられたら徐々に量を増やしていくなどし、焦らずゆっくり進めましょう。



## 避けたい「こ食」

子どもはもちろん大人も

孤食:一人で食べる

粉食:パンや麺類などの粉ものばかりを食べる

個食:みんながそれぞれ違うものを食べる

小食:食べる量が少ない

固食:好きなものだけを食べる

濃食:味の濃いものを好んで食べる