



1月のこんだて



* 2週間サイクルの献立です

平成31年1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
7	月	鶏の照り焼き丼 きゃべつのおかか和え 里芋のごまみそ汁 果物	こんぶ 菜飯おにぎり	6分づき米、さといも、鶏もも肉、しらす干し、かつお節、油揚げ、のり、こんぶ、キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、ごま、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、食塩	410 kcal 15.8 g 4.9 g 73.5 g	28	月	みそうどん れんこんと豆腐の落とし揚げ 果物	いりこ カレーおにぎり	うどん、かたくり粉、6分づき米、豚もも、鶏ひき肉、ツナ缶、にぼし、絹ごし豆腐、かつお節、さやいんげん、たまねぎ、れんこん、にんじん、ねぎ、砂糖、食塩、みそ、しょうゆ、カレー粉、なたね油	457 kcal 19.8 g 10.0 g 68.9 g
8	火	ごはん あじの南蛮漬け 粉ふきいも なめこのみそ汁	きつねうどん 果物	6分づき米、うどん、じゃがいも、米粉、あじ、かつお節、油揚げ、あおのり、わかめ 乾燥、たまねぎ、にんじん、ピーマン、なめこ、しょうゆ、砂糖、食塩、米酢、みそ、みりん、なたね油	459 kcal 19.2 g 9.6 g 72.0 g	15	火	しょうが焼き風炊き込みごはん さばのみそ煮 レタスのおひたし 豆腐のすまし汁	牛乳 大根もち	6分づき米、コーン缶、かたくり粉、米粉、豚ひき肉、さば、かつお節、絹ごし豆腐、牛乳、だいこん、たまねぎ、にんじん、レタス、えのきたけ、しょうが、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩、ごま油	456 kcal 18.4 g 12.5 g 62.4 g
9	水	ごはん すき煮 ほうれん草の納豆和え れんこんのみそ汁	牛乳 ツナマヨサンド	6分づき米、食パン、豚もも、ツナ缶、牛乳、挽きわり納豆、木綿豆腐、油揚げ、にんじん、はくさい、ほうれん草、れんこん、しょうゆ、砂糖、マヨネーズ、みそ、みりん	446 kcal 23.3 g 13.6 g 55.7 g	16	水	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 切干大根の煮物 きゃべつのみそ汁 果物	こんぶ 納豆チャーハン	6分づき米、かつお節、鶏ひき肉、鶏もも肉、挽きわり納豆、油揚げ、こんぶ、にんじん、ねぎ、キャベツ、切干大根、干ししいたけ、ごま、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、食塩、なたね油	452 kcal 16.5 g 8.0 g 76.6 g
10	木	ごはん ねぎみそたまご焼き きんぴらごぼう 肉団子スープ 果物	牛乳 高野豆腐の磯辺揚げ	6分づき米、米粉、かたくり粉、はるさめ、豚ひき肉、かつお節、たまご、牛乳、高野豆腐、木綿豆腐、あおのり、こねぎ、ごぼう、にんじん、ねぎ、はくさい、ごま、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩、ごま油、なたね油	458 kcal 16.4 g 16.7 g 57.1 g	17	木	ごはん ししゃものおろし煮 ほうれん草の磯和え 芋煮汁 果物	牛乳 きなこおからのクッキー	6分づき米、米粉、こんにゃく、さといも、ししゃも、豚もも、牛乳、豆乳、おから 乾燥、きな粉、のり、だいこん、にんじん、ねぎ、ほうれん草、ごま、しょうゆ、みそ、砂糖、食塩、ベーキングパウダー、なたね油	432 kcal 21.8 g 10.9 g 60.9 g
11	金	納豆しらすごはん ぶりのみそ幽庵焼き ブロッコリーのごま和え かぼちゃのみそ汁	いりこ おはぎ	6分づき米、ぶり、かつお節、しらす干し、にぼし、挽きわり納豆、こしあん、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、レモン果汁、ごま、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩	453 kcal 21.1 g 9.0 g 68.8 g	4	金	ひじきのふりかけごはん 豆腐入り松風焼き にんじんと大根の甘酢和え 鶏肉のすまし汁	牛乳 ビスケット 煮豆入りきんとん	6分づき米、さつまいも、麩、かたくり粉、鶏ひき肉、鶏もも肉、牛乳、木綿豆腐、煮豆、ひじき、だいこん、にんじん、ねぎ、ごま、米酢、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、食塩、なたね油、ごま油、ビスケット	427 kcal 15.9 g 11.4 g 60.8 g
12	土	ごはん 揚げだし豆腐のそぼろあんかけ 春雨とわかめの和え物 じゃがいものみそ汁	牛乳 コーンむしぼあん	6分づき米、米粉、かたくり粉、麩、コーン缶、じゃがいも、はるさめ、鶏ひき肉、牛乳、木綿豆腐、豆乳、わかめ 乾燥、きゅうり、たまねぎ、ごま、しょうゆ、みそ、砂糖、食塩、ベーキングパウダー、ごま油、なたね油	466 kcal 12.0 g 11.8 g 74.4 g	5	土	ごはん ポークチャップ じゃがいものきんぴら わかめのみそ汁	こんぶ あかねごはん やき	6分づき米、米粉、じゃがいも、豚もも、油揚げ、わかめ 乾燥、こんぶ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、切干大根、ごま、トマトケチャップ、しょうゆ、みそ、砂糖、食塩、なたね油、ごま油	415 kcal 16.0 g 6.1 g 71.1 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:444kcal たんぱく質:18.0g 脂質:10.4g 炭水化物:66.9g

★お正月メニュー★

☆7日おやつ☆
七草がゆ

☆11日おやつ☆
ぜんざい風

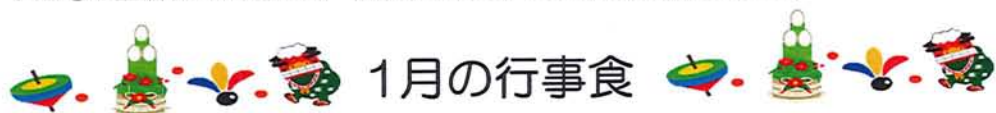


給食だより 1月

2019年 1月 4日 蒲田らびっと保育園

新年明けましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。
年末年始はどのように過ごされましたか。

いつもと違う環境で食べるごはんは一層おいしく、つつい食べすぎてしまいますよね。しかし、食べすぎると胃腸に負担がかかり、不調の一因になってしまいます。いつもの生活リズムに戻し、体調万全で寒い冬を乗り越えましょう。



1月の行事食

お正月料理といえば、おせちにお雑煮。お正月料理は健康や子孫繁栄、豊作などの様々な願ひが込められています。それだけでなく、たくさんの食材を使っているため、栄養バランスも良いのです。

7日には無病息災・長寿富貴を願ひ、春の七草が入った七草がゆを食べます。年末年始の食べ過ぎで疲れた胃腸をいたわる意味合いもあります。

11日は鏡開きです。鏡餅には神様が宿るとされており、1年の家族円満や健康・開運を願ひ、お餅をいただきます。

保育園では7日のおやつに七草がゆ、11日のおやつにぜんざい風を提供する予定です。



旬の食材

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、さわら、ぶりなど

具合が悪い時の食事

体調を崩してしまうと、普段通りに食事をするのは難しくなります。

こまめに水分補給をし、消化に使われるエネルギーをなるべく抑えながらも栄養補給をすることがポイントです。

①食欲が出るまでは水分・ミネラル補給をしっかりと

嘔吐・下痢・発熱などにより、身体から水分とミネラルが失われます。経口補水液などで水分補給をしましょう。麦茶や白湯に砂糖や塩を少し加えたものもいいでしょう。

経口補水液はごくごく飲まず、ペットボトルのキャップ1杯分くらいをこまめに飲みましょう。

②消化・吸収を助ける調理法を

ごはんはおかゆにし、うどんや野菜はくたくたになるまで煮込みましょう。また、脂肪分の多いもの(牛乳・豚肉・鶏もも肉など)は消化に時間がかかり胃腸の負担になるので、避けましょう。

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| お食
食す品
材す群
め別 | ●炭水化物：ごはん、うどん、じゃがいもなど |
| | ●たんぱく質：豆腐、白身魚、鶏ささみ肉など |
| | ●ビタミン・ミネラル：にんじん、大根、白菜など |

③症状が治ったら普段の食事に

症状が治まり、子どもの全身状態がよければ様子をみながら徐々に普段の食事に戻しましょう。

イオン飲料シャーベット

- ①砂糖(小さじ1)をお湯(小さじ1)の溶かす
- ②①を乳幼児用イオン飲料に混ぜる
- ③パットなどに入れ、冷凍庫で1~2時間ほど冷やし固める(途中フォークでザクザクとかき混ぜる)



〇嘔吐したときのポイント〇

- ・水分補給には、イオン飲料シャーベットがおすすめです
- ・具たくさん汁ものの上澄みには、水溶性のビタミンやたんぱく質が溶け出しているので無理なく栄養補給ができます
- ・酸味のあるもの(ヨーグルトやかんきつ類)や脂肪分の多いもの、生野菜はしばらく避けましょう