

3月のこんだて

平成31年3月 蒲田らびっと保育園

*2週間サイクルの献立です

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
4	月	中華菜飯 かれの煮付け きゃべつの酢みそ和え かきたま汁 果物	いりこ きなこおはぎ	6分づき米、なたね油、ごま油、かれい、にぼし、たまご、きな粉、にんじん、キャベツ、きゅうり、ごねぎ、こまつな、しょうが、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩、米酢、しょうゆ	427 kcal 17.8 g 5.5 g 73.5 g	11	月	鶏そぼろのあんかけ丼 じゃがいもとにんじんの 甘辛揚げ 豆腐のみそ汁	こんぶ ひじきとしらす のおにぎり	6分づき米、じゃがいも、かたくり粉、ごま、ごま油、なたね油、鶏ひき肉、しらす干し、絹ごし豆腐、わかめ、ひじき、こんぶ、にんじん、さやいんげん、しいたけ、たまねぎ、砂糖、酒、しょうゆ、みそ、みりん	469 kcal 14.9 g 12.3 g 70.9 g
5	火	ごはん 鶏肉の塩麹焼き ひじきの炒め煮 かぼちゃのみそ汁 果物	牛乳 たまねぎの ケーキサレ	6分づき米、米粉、かたくり粉、なたね油、米ぬか油、鶏もも肉、牛乳、豆乳、油揚げ、だいず 水煮、おから、ひじき、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、食塩、ベーキングパウダー、みそ、塩麹	485 kcal 19.0 g 13.0 g 71.6 g	12	火	ごはん 鮭の磯辺焼き 小松菜の白和え なめこのすまし汁 果物	いりこ やきそば	6分づき米、中華めん、かたくり粉、ごま、なたね油、豚ひき肉、鮭、にぼし、木綿豆腐、こんぶ、あおのり、にんじん、ねぎ、こまつな、キャベツ、なめこ、しょうが、しょうゆ、食塩、みりん、砂糖、ソース	489 kcal 20.7 g 13.8 g 68.1 g
6	水	ごはん 千草焼き ささみときゅうりの和え物 豚汁	牛乳 きなこ大豆 大学芋	6分づき米、さつまいも、ごま油、なたね油、豚もも肉、鶏ささみ、たまご、牛乳、だいず水煮、きな粉、だいごん、にんじん、もやし、干しいたけ、ごぼう、きゅうり、ごねぎ、しょうゆ、米酢、食塩、砂糖、みそ	475 kcal 19.6 g 16.2 g 59.8 g	13	水	ごはん 麻婆豆腐 もやしの和え物 きゃべつのみそ汁 果物	牛乳 にんじんむし ばん	6分づき米、米粉、かたくり粉、ごま油、豚ひき肉、牛乳、豆乳、木綿豆腐、油揚げ、キャベツ、にんじん、ねぎ、もやし、しょうが、しょうゆ、みそ、砂糖、米酢、ベーキングパウダー	471 kcal 15.6 g 11.5 g 74.6 g
7	木	ごはん いわしのカレー焼き かぶとにんじんのそぼろ煮 ほうれん草のみそ汁	牛乳 もちもち納豆 チヂミ みかん缶	6分づき米、米粉、かたくり粉、麩、なたね油、ごま油、いわし、鶏ひき肉、牛乳、挽きわり納豆、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、かぶ、かぶの葉、みかん 缶詰、しょうが、しょうゆ、みそ、米酢、砂糖、酒、カレー粉	480 kcal 19.7 g 14.8 g 63.5 g	14	木	ごはん あじの蒲焼き かぼちゃの塩きんぴら 呉汁 果物	牛乳 じゃがいもポ ンデケーキ	6分づき米、米粉、じゃがいも、かたくり粉、ごま、ごま油、米ぬか油、あじ、牛乳、だいず水煮、油揚げ、こんぶ、かぼちゃ、にんじん、だいごん、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩	455 kcal 18.2 g 9.7 g 72.1 g
8	金	みそうどん さつまいもとれんこんの天 ぶら 果物	煮ごぼう 鮭おにぎり	6分づき米、うどん 乾、小麦粉、米粉、さつまいも、ごま、なたね油、豚もも、鮭、かつお節、にんじん、ねぎ、こまつな、ごぼう、れんこん、しょうゆ、みそ、酒、砂糖、食塩	452 kcal 15.6 g 8.5 g 75.0 g	15	金	ツナの炊き込みごはん 鶏のからあげ 切干ナポリタン コーンクリームスープ	牛乳 ホットケーキ	6分づき米、米粉、かたくり粉、コーンクリーム缶、米ぬか油、なたね油、鶏もも肉、ツナ缶、たまご、牛乳、豆乳、焼きのり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、切干大根、みかん 缶詰、しょうが、にんにく、砂糖、酒、食塩、しょうゆ、みりん、トマトケチャップ	539 kcal 18.9 g 16.2 g 75.8 g
9	土	ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め ブロッコリーのごま和え チーズ さつまいものすまし汁	きなこ大豆 とうもろこしの スコーン	6分づき米、米粉、かたくり粉、さつまいも、コーン缶、ごま、ごま油、なたね油、米ぬか油、豚もも、かつお節、プロセステーズ、生揚げ、豆乳、だいず水煮、きな粉、おから、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、みそ、砂糖、食塩、しょうゆ、ベーキングパウダー	464 kcal 19.4 g 13.5 g 64.5 g	2	土	ごはん 豚肉のしょうが焼き きゃべつの昆布和え じゃがいものみそ汁	いりこ 切干大根の まるばん	6分づき米、米粉、じゃがいも、ごま 乾、ごま油、なたね油、豚もも、にぼし、豆乳、わかめ、塩昆布、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、切干大根、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、みそ	430 kcal 18.2 g 6.3 g 71.7 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:471kcal たんぱく質:18.2g 脂質:11.5g 炭水化物:70.9g
【補食 月/木…ビスケット 火/金…せんべい 水/土…クッキー】

★1日 ひな祭りメニュー★

- ☆ちらし寿司
- ☆さわらのみそ焼き
- ☆花麩と菜花のすまし汁
- ☆果物
- ☆カルピス
- ☆いちごとあずきのむしぼん
- ☆ひなあられ



給食だより 3月

2019年 3月 1日 蒲田らびつと保育園

まだまだ寒いですが、少しずつ春の暖かい日差しを感じられるようになりましたね。開園からあつという間に一年が過ぎ、進級・卒園の季節です。手づかみ中心だったのがスプーンやフォークを上手に使えるようになったり、介助なしでほとんど自分で食べられるようになったり、苦手な食材にも一口挑戦する姿が見られたり、と大きくたくましく成長した子どもたち。どんな一年だったか、ご家庭でも振り返ってみてはいかがでしょうか。

桃の節句

3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願う行事です。ひな祭りにはちらし寿司やはまぐりのお吸い物、甘酒やひなあられを食べお祝いを行います。保育園では1日(金)の給食でひな祭りの行事食を出す予定です。

お昼

ちらしずし
さわらのみそ焼き
花麩と菜花のすまし汁
果物

おやつ

カルピス
いちごとあずきのむしぱん
ひあなられ

旬の食材

きゃべつ、かぶ、しいたけ、たまねぎ、ブロッコリー、菜の花、三つ葉、ひじき、わかめ、たい、さわら、しらす、オレンジ、いちご など

1年間の食事を振り返ってみましょう

この一年を通してどれだけの旬の食材を味わえたでしょうか。

春は春きゃべつやたけのこ、夏はピーマンやなす、トマト、秋はさつまいもやきのこ、さんま、冬は里芋やだいこん、れんこんなど。旬の味を知ることそれぞれの食材が持つおいしさを伝えていけたらと思っています。ご家庭でも一年の食事を振り返ってみましょう。



食事の前後には手洗いの習慣を

食事の前は、手を清潔にするとともに「これからごはんを食べるよ」という合図の意味合いもあります。食べ終わったら「ごちそうさま」をして食べ物で汚れた手を洗いましょう。

保育園では、食前は水道で手を洗い、食後はお手ふきできれいに手と口を拭いています。大人が見守る中、子どもたちはほとんど自分一人で行っています。



ゆり組さんの食育 ～食材を知る・食材に触れる～

ゆり組さんでは毎日ではないですが、お昼を食べる前にボードを使って今日の給食で使われる食材の紹介をしています。

「これなんだ?」と写真を見せると「にんじん!」「かぼちゃ!」「おさかな!」「…わかんない!」と元気に答えてくれます。また、ブロッコリーやひじきなど本物の食材に触れることもしています。「かたい?やわらかい?」「どんなにおいがする?」と聞くと各々の感想を伝えてくれます。

どんな触感・においがしたのか、どんな色なのか、調理をすることでどんな風が変わったのか、どんな味がするのか。食材の紹介をした後のごはんは、心なしかいつもより食べが良いように感じます。引き続き、食への関心を引き出せるような活動を取り入れていきたいと思っています。

