

4月のこんだて

* 2週間サイクルの献立です

2019年4月 浦田らびっと保育園

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	月	ごはん 鮭のごまみそ焼き 粉ふきいも 豚汁 果物	こんぶ ゆうやけおに ぎり	6分つき米、じゃがいも、ごま、豚肉、鮭、しらす干し、木綿豆腐、あおのり、しいたけ、だいこん、にんじん、ねぎ、みそ、砂糖、酒、食塩、しょうゆ	449 kcal 17.6 g 7.9 g 74.2 g	8	月	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草のごまみそ和え かぶのすまし汁	いりこ 納豆チャーハン	6分つき米、なたね油、ごま、鶏ひき肉、鶏もも肉、挽きわり納豆、にんじん、ねぎ、ほうれん草、かぶ、かぶの葉、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、食塩、米酢	409 kcal 18.7 g 6.7 g 66.4 g
2	火	鶏ごぼうごはん ツナ入り卵焼き きゃべつ昆布和え 小松菜のみそ汁	牛乳 おからクッキー	6分つき米、小麦粉、米ぬか油、鶏もも肉、ツナ缶、たまご、豆乳、おから 生、牛乳、塩昆布、にんじん、キャベツ、きゅうり、ごぼう、こまつな、もやし、こねぎ、たまねぎ、しょうゆ、みそ、砂糖、食塩、ベーキングパウダー	391 kcal 16.2 g 11.2 g 53.8 g	9	火	ごはん タラの野菜あんかけ ささみとキャベツの磯和え トマトのみそ汁	牛乳 豆腐ドーナツ	6分つき米、小麦粉、かたくり粉、なたね油、ごま油、たら、鶏ささみ、牛乳、絹ごし豆腐、油揚げ、のり、キャベツ、トマト、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうゆ、みそ、砂糖、ベーキングパウダー	428 kcal 19.1 g 10.4 g 61.9 g
3	水	きつねうどん 白身魚の竜田揚げ 果物	なめたけおに ぎり スティックきゅうり	うどん 乾、6分つき米、かたくり粉、なたね油、白身魚、油揚げ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、ねぎ、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、食塩	405 kcal 16.0 g 11.5 g 56.8 g	10	水	ふりかけごはん わかめ入り落とし揚げが んも ゆで野菜 (人参・ブロッコリー) もやしのみそ汁	牛乳 ミートポテト	6分つき米、じゃがいも、かたくり粉、なたね油、ごま、豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳、木綿豆腐、かつお節、わかめ乾燥、あおのり、たまねぎ、こねぎ、もやし、にんじん、ブロッコリー、トマトホール缶、みそ、砂糖、食塩、トマトケチャップ	435 kcal 18.3 g 16.4 g 52.1 g
4	木	ごはん ひじき入り鶏つくね焼き 切干大根の煮物 なめこのみそ汁	牛乳 しらすマヨトースト	6分つき米、かたくり粉、食パン、マヨネーズ、鶏ひき肉、しらす干し、絹ごし豆腐、油揚げ、牛乳、ひじき、あおのり、さやいんげん、切干大根、たまねぎ、なめこ、にんじん、ねぎ、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、食塩、みそ、みりん	414 kcal 19.6 g 12.6 g 52.9 g	11	木	カレーライス ひじきの和え物 アスパラのすまし汁	牛乳 バナナケーキ	6分つき米、米粉、小麦粉、じゃがいも、ごま油、なたね油、米ぬか油、豚肉、豆乳、牛乳、ひじき、アスパラガス、コーン缶、にんじん、たまねぎ、バナナ、りんご、にんにく、しょうゆ、砂糖、食塩、米酢、トマトケチャップ、ウスターソース、カレー粉、ベーキングパウダー	433 kcal 14.3 g 12.5 g 62.9 g
5	金	ごはん 豚肉の甘辛焼き ブロッコリーの甘酢和え さつまいものみそ汁	牛乳 きなこむしぱん	6分つき米、かたくり粉、小麦粉、さつまいも、なたね油、豚もも、豆乳、きな粉、牛乳、にんじん、ブロッコリー、こねぎ、しめじ、しょうゆ、みそ、砂糖、酒、米酢、ベーキングパウダー	406 kcal 19.3 g 8.4 g 61.1 g	12	金	ごはん あじのみそ煮 白菜のおかか和え 豚肉と春雨のスープ 果物	ツナおにぎり 大根スティック	6分つき米、はるさめ、豚肉、あじ、ツナ缶、にんじん、はくさい、こまつな、だいこん、しょうが、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩	402 kcal 19.7 g 5.6 g 64.5 g
6	土	ごはん 麩チャンプルー じゃがいものそぼろ煮 豆腐のみそ汁	いりこ ケチャップおにぎり	6分つき米、かたくり粉、じゃがいも、麩、コーン缶、なたね油、鶏ひき肉、たまご、絹ごし豆腐、わかめ 乾燥、たまねぎ、にんじん、もやし、トマトケチャップ、しょうゆ、砂糖、食塩、みそ	397 kcal 14.2 g 8.1 g 63.6 g	13	土	ごはん 切干大根入りミートボ ール かぼちゃ煮 さやえんどうのみそ汁	きなこ大豆 チーズむしぱん	6分つき米、かたくり粉、小麦粉、豚ひき肉、チーズ、豆乳、だいたい水、きな粉、かぼちゃ、さやえんどう、たまねぎ、にんじん、切干大根、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	449 kcal 17.5 g 11.8 g 64.7 g

★25日 子どもの日メニュー★

- ☆こいのぼりカレー
- ☆ひじきの和え物
- ☆アスパラのすまし汁



* 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:418kcal たんぱく質:17.5g 脂質:10.3g 炭水化物:61.2g
【補食 月/木…ビスケット 火/金…せんべい 水/土…クッキー】



給食だより

2019年 4月 1日 蒲田らびっと保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。桜が咲きポカポカ陽気の中、新年度が始まりました。

新しい環境での生活が始まり、気持ちが不安定になったり体調を崩しやすくなったりしますが、ごはんをしっかり食べ、たっぷり睡眠をとり元気に過ごしましょう。

子どもたちの「今日のごはんなに?」「おいしかったよ!」の声が聞こえてくるように、また食への興味が持てるように、おいしく楽しい給食を作っていきます。どうぞよろしく願いいたします。



蒲田らびっと保育園の給食



○旬の食材を使用し、和食を中心とした素材の味を生かした薄味の調理を心がけます。

○ひと月の献立は2週間ごとのサイクルメニューを取り入れています。

食経験の浅い乳児期に味や食材に慣れてもらうことがねらいです。

○お米は、6分づき米を使用しています。

胚芽やぬかを残して精米したお米を分づき米といい、玄米と白米の間のものです。

○衛生管理に気をつけ、安全でおいしい給食を作ります。

乳児期の食事の役割

- ①健康な身体をつくる
- ②生活リズムを身につける
- ③食に関心を持つ
- ④食べる楽しみを知る

食事は「何を」食べるかも大切ですが、「誰と」「どのように」食べるかでおいしさが変わるといわれており、とても大切です。食の好みや食べ具合など悩みは尽きませんが、こどももおとなもごはんの時間が楽しくなるようにゆったり構えましょう。

おやつは第4の食事

保育園でのおやつはスナック菓子や甘いお菓子のことではありません。

子どもの消化器は未発達で、朝・昼・夕の3回の食事では一日に必要な栄養素を摂り切れません。足りない分を第4の食事としておやつで補います。おにぎりやいも類などエネルギー源になるものを中心にし、栄養素やおいしさ、行事の特別感のバランスがとれたものをつくっていきたく思います。



給食サンプルの展示

玄関に毎日の給食を展示しています。お子さまと「これたべたよ!」などと会話をしながらお迎えの時間にご覧ください。



分からないこと、不安なことなどあれば、お気軽にお声がけください。