

5月のこんだて

2019年5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
20	月	鮭の混ぜごはん ひじき入り卵焼き ブロッコリーのしらす和え 白菜となめこのみそ汁	牛乳 きなこトースト 果物	6分つき米、食パン、なたね油、米ぬか油、ごま、鮭、しらす干し、たまご、きな粉、牛乳、ひじき、なめこ、にんじん、はくさい、たまねぎ、こねぎ、ブロッコリー、しょうゆ、食塩、みそ、砂糖	424 kcal 16.6 g 14.4 g 55.6 g	13	月	枝豆としらすの炊き込み ごはん 豆腐のおかか炒め ほうれん草とツナの磯和え えのきのみそ汁	こんぶ たまごうどん 果物	6分つき米、うどん 乾、とうもろこし、ごま油、しらす干し、ツナ缶、かつお節、木綿豆腐、えだまめ、たまご、のり、こんぶ、えのきたけ、切干大根、ほうれん草、にんじん、こねぎ、しょうゆ、みそ、みりん、食塩	378 kcal 14.0 g 8.1 g 60.9 g
7	火	そぼろあんかけうどん ほうれん草のなめたけ和え 果物	こんぶ 納豆のごはん おやき	うどん 乾、6分つき米、かたくり粉、なたね油、豚ひき肉、かつお節、挽きわり納豆、こんぶ、たまねぎ、えのきたけ、グリーンピース、にんじん、ほうれん草、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩	373 kcal 12.2 g 7.2 g 62.9 g	14	火	ごはん かれいの照り焼き ひじきの炒め煮 きゃべつのみそ汁 果物	いりこ 高野豆腐の そぼろおにぎり	6分つき米、なたね油、かれい、高野豆腐、油揚げ、にぼし、ひじき、キャベツ、にんじん、みそ、みりん、砂糖、酒、しょうゆ	395 kcal 17.8 g 7.6 g 61.2 g
8	水	ごはん タラの南部焼き さつまいもの煮物 肉団子スープ	牛乳 みそむしばん	6分つき米、さつまいも、小麦粉、かたくり粉、ごま、ごま油、たら、豚ひき肉、豆乳、木綿豆腐、牛乳、にんじん、ねぎ、しょうゆ、食塩、みそ、みりん、砂糖、酒、ベーキングパウダー	469 kcal 18.2 g 9.9 g 73.7 g	15	水	ごはん 豚肉のみそ焼き かぼちゃのごま和え ほうれん草のみそ汁	牛乳 きなこ大豆 あめいも	6分つき米、かたくり粉、麩、じゃがいも、ごま、なたね油、豚もも、だいず水煮、きな粉、牛乳、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ほうれん草、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、米酢	411 kcal 17.2 g 12.5 g 55.0 g
9	木	ごはん 鶏肉と野菜のうま煮 春雨のごま酢和え たまごのみそ汁	牛乳 かぼちゃケーキ	6分つき米、米粉、かたくり粉、はるさめ、なたね油、米ぬか油、ごま、ごま油、鶏もも肉、かつお節、たまご、豆乳、牛乳、かぶ、かぶの葉、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、砂糖、米酢、しょうゆ、みそ、みりん、ベーキングパウダー	443 kcal 15.1 g 13.9 g 60.8 g	16	木	わかめごはん あじの煮付け 大根の土佐酢和え 玉ねぎと油揚げのみそ汁 果物	牛乳 豆腐のお好 み焼き	6分つき米、小麦粉、コーン缶、なたね油、あじ、絹ごし豆腐、油揚げ、牛乳、わかめ、あおのり、たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、しょうが、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、米酢、ウスターソース	392 kcal 17.4 g 9.3 g 57.1 g
10	金	ごはん さわらのみそ煮 きゃべつのおかか和え 豆腐のすまし汁 果物	そらまめ ひじきとごま のおにぎり	6分つき米、ごま、ごま油、さわら、かつお節、絹ごし豆腐、ひじき、キャベツ、そらまめ、たまねぎ、にんじん、しょうが、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩	430 kcal 16.3 g 8.2 g 69.8 g	17	金	ごはん 鶏肉のねぎみそ煮 きゃべつ納豆和え なめこのすまし汁	牛乳 とうもろこしの スコーン	6分つき米、小麦粉、コーン缶、米ぬか油、鶏もも肉、かつお節、豆乳、絹ごし豆腐、挽きわり納豆、牛乳、キャベツ、たまねぎ、なめこ、にんじん、ねぎ、しょうゆ、食塩、みそ、砂糖、酒、ベーキングパウダー	409 kcal 18.9 g 11.6 g 55.1 g
11	土	ごはん 肉じゃが もやしときゅうりの和え物 切干大根のごまみそ汁	いりこ わかめうどん	6分つき米、うどん 乾、じゃがいも、コーン缶、ごま、ごま油、なたね油、豚もも、にぼし、かつお節、油揚げ、わかめ 乾、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、もやし、切干大根、しょうゆ、砂糖、食塩、米酢、みそ、みりん	383 kcal 15.7 g 6.7 g 62.3 g	18	土	ごはん ポークチャップ こまつな昆布和え さつまいものみそ汁	いりこ きつねおにぎり	6分つき米、かたくり粉、さつまいも、ごま、豚もも、にぼし、油揚げ、塩昆布、こまつな、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、みそ、砂糖、トマトケチャップ	361 kcal 15.9 g 5.6 g 59.9 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:406kcal たんぱく質:16.3g 脂質:9.6g 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 26日 蒲田らびっと保育園
管理栄養士

気温も上がり、気持ちの良い気候が続いています。

慣れない場所での食事に子どもたちも緊張している様子でしたが、「食べてくれるかな」と私たちもドキドキしておりました。しかし、日を重ねるごとに食べてくれる子や食べられる量が増え、ほっと一安心です。

連休が始まると生活リズムが崩れがちですが、食事の時間は大きく変わらないように心がけましょう。

朝ごはんを食べよう！



忙しい朝、前日の残りや作り置きがあればパッと用意できますが、何も無い！

そんな時は

ごはん（パン）+具だくさんの汁物

はいかがでしょうか。具だくさんにすることでおかずにもなり満足感があります。

曜日ごとなどで固定メニューにしてしまうのも、毎朝の献立を考える時間を減らす1つの方法です。

慌ただしい朝ですが、食事の時間はぜひお子さまと一緒に過ごしてみてください。

朝ごはんを食べて元気に一日を始めましょう。

○朝ごはんの役割○

- ・体と脳のエネルギー源
(体と脳が働くためのエネルギーを補給します)
- ・体温を上げる
(睡眠中に下がった体温を上げ、体を目覚めさせます)
- ・体のリズムをつくる
(体内リズムをととのえ、活動モードに切り替えます)
- ・便秘解消
(胃腸が刺激され活発になり、排便を促します)

4月の子どもたちの姿

○もも組○

泣いて食べられない子、完食しておかわりをする子などスタートは様々でしたが、慣れてくると皆意欲的に食べてくれ、嬉しい限りです。はじめは先生のひざの上だったけど、イスに座って食べられるようになったり、こぼしながらも繰り返すことでコップで上手にお茶を飲めるようになったりと、日々成長がみられます。

○ゆり組○

慣れない環境での食事に気持ちが不安定になってしまう子もいましたが、モリモリ食べるお友達に引っ張られてか、だんだんと食べられるようになってきました。配膳中は「ては おひざ、ピッ！」を合言葉に待ち、皆そろって「いただきます」をしています。しかし、中には待ちきれず手が伸びてしまう子もおり、微笑ましい反面先生たちは少し困り顔です。少しずつ、食事のマナーを繰り返し伝えていきたいと思えます。

○こどもの日メニュー○

こいのぼりカレー、ひじきの和え物、アスパラガスのすまし汁、バナナケーキ



ジューっと見つめたり、ツンツンしてみたりと、皆こいのぼりに興味津々！カレーとひじきの和え物はよくおかわりしていました。ケーキは「おいしそう～」とゆり組さん。バナナがおいしかったようで、ゆり組さんはバナナから上手に食べる子が多くいました。もも組さんもパクパクとおいしそうに食べていました。

5/25(土)は給食試食会があります。

普段子どもたちが食べている一食分を召し上がっていただきます。

当日は、提供メニューのレシピを配布する予定です。

○メニュー○

ごはん
肉じゃが
もやしときゅうりの和え物
切干大根のごまみそ汁