

6月のこんだて

* 2週間サイクルの献立です

2019年6月 蒲田らびっと保育園

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
3 ・ 17	月	麻婆豆腐丼 ひじきと人参の和え物 きゃべつと卵の和風スープ 果物	いりこ たご焼き風お にぎり	6分つき米、かたくり粉、ごま油、豚ひき肉、にぼし、かつお節、たまご、木綿豆腐、あおのり、ひじき、キャベツ、にんじん、ねぎ、もやし、しょうが、砂糖、酒、食塩、ソース、米酢、みそ、しょうゆ	414 kcal 14.2 g 8.8 g 67.1 g	10 ・ 24	月	肉うどん 大豆のカレーかき揚げ トマト	おなかチーズ おにぎり 果物	うどん 乾、6分つき米、小麦粉、かたくり粉、マヨネーズ、ごま油、なたね油、豚肉、しらす干し、かつお節、チーズ、だいたい水、たまねぎ、にんじん、ねぎ、トマト、しょうゆ、みりん、小麦粉、食塩、カレー粉	442 kcal 15.3 g 12.2 g 65.3 g
4 ・ 18	火	ごはん あじの蒲焼き かぼちゃ煮 なめこのみそ汁	そらまめ きつねうどん	6分つき米、うどん、かたくり粉、なたね油、あじ、絹豆腐、油揚げ、かぼちゃ、そらまめ、なめこ、にんじん、ねぎ、こねぎ、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、食塩	410 kcal 18.5 g 5.1 g 70.6 g	11 ・ 25	火	ごはん 炒め酢鶏 きゃべつと磯和え 豆腐のみそ汁	牛乳 にんじんジャ ムトースト	6分つき米、食パン、かたくり粉、米ぬか油、ごま油、なたね油、鶏もも肉、牛乳、絹ごし豆腐、わかめ 乾燥、きざみのり、キャベツ、にんじん、ピーマン、切干大根、たまねぎ、レモン果汁、しょうゆ、みそ、米酢、砂糖、トマトケチャップ	406 kcal 18.3 g 10.0 g 58.6 g
5 ・ 19	水	ごはん 鶏肉のトマト煮 きゃべつのおかか和え おくらのみそ汁 果物	牛乳 フライドポテト	6分つき米、じゃがいも、麩、なたね油、鶏もも肉、かつお節、牛乳、キャベツ、オクラ、しめじ、たまねぎ、にんじん、切干大根、トマトホール缶、にんにく、しょうゆ、砂糖、食塩、みそ、ケチャップ	406 kcal 16.2 g 12.0 g 59.5 g	12 ・ 26	水	ごはん いわしの梅煮 ほうれん草の納豆和え 大根のごまみそ汁 果物	こんぶ ごへいもち	6分つき米、ごま、いわし、かつお節、挽きわり納豆、油揚げ、こんぶ、大根、にんじん、ほうれん草、こねぎ、しょうが、梅干し、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒	424 kcal 17.1 g 7.9 g 69.3 g
6 ・ 20	木	豆ごはん 肉豆腐 ほうれん草のしらす和え きのこのみそ汁 果物	牛乳 トマトケーキ	6分つき米、米粉、かたくり粉、米ぬか油、豚もも、しらす干し、牛乳、木綿豆腐、豆乳、きざみのり、グリーンピース、えのきたけ、しめじ、たまねぎ、トマト、にんじん、こねぎ、ほうれん草、レモン果汁、みりん、みそ、砂糖、食塩、しょうゆ、ベーキングパウダー	435 kcal 17.8 g 10.8 g 64.7 g	13 ・ 27	木	親子丼 もやしのツナマヨ和え いんげんのみそ汁 果物	牛乳 さつまいもの 揚げボール	6分つき米、小麦粉、さつまいも、マヨネーズ、なたね油、黒ごま、鶏もも肉、ツナ缶、たまご、牛乳、豆乳、きな粉、きざみのり、もやし、きゅうり、さやいんげん、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みそ、みりん	456 kcal 17.1 g 14.4 g 62.8 g
7 ・ 21	金	ごはん 鮭の磯辺焼き 切干大根の煮物 きゃべつのみそ汁	こんぶ 枝豆としらす のおにぎり	6分つき米、かたくり粉、なたね油、鮭、しらす干し、かつお節、油揚げ、えだまめ、あおのり、こんぶ、切干大根、キャベツ、たまねぎ、さやいんげん、にんじん、干しいたけ、しょうが、しょうゆ、酒、食塩、みそ、みりん、砂糖	415 kcal 16.1 g 10.4 g 61.3 g	14 ・ 28	金	ごはん かれのいねぎみそ焼き じゃがいもとにんじんの含 め煮 塩ちゃんご汁	牛乳 あずきむしぱ ん	6分つき米、小麦粉、片栗粉、じゃがいも、ごま油、かれのい、鶏ひき肉、牛乳、木綿豆腐、豆乳、あずき缶、さやえんどう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、はくさい、しょうが、しょうゆ、砂糖、食塩、みそ、みりん、ベーキングパウダー	446 kcal 20.0 g 8.0 g 70.6 g
8 ・ 22	土	ごはん 豚肉とじゃがいもの照り 焼き 小松菜のごま和え 高野豆腐のみそ汁	いりこ コーンむしぱ ん	6分つき米、じゃがいも、コーン缶、小麦粉、ごま、なたね油、豚肉、にぼし、高野豆腐、豆乳、たまねぎ、ごまつな、にんじん、しょうゆ、砂糖、酒、食塩、みそ、みりん、ベーキングパウダー	405 kcal 16.7 g 9.7 g 60.0 g	1 ・ 15 ・ 29	土	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ツナのにんじんしりしり じゃがいものみそ汁	いりこ ひじきとしらす のおにぎり	6分つき米、じゃがいも、かたくり粉、ごま、ごま油、なたね油、豚ひき肉、ツナ缶、しらす干し、にぼし、生揚げ、わかめ 乾、たまねぎ、にんじん、みそ、みりん、砂糖、酒、しょうゆ	453 kcal 16.2 g 12.9 g 64.3 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:426kcal たんぱく質:17.0g 脂質:10.3g 炭水化物:64.4g

【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 6月 3日 蒲田らびっと保育園
管理栄養士

梅雨を感じさせないカラッとした暑さが続いています。季節の変わり目の気温の変化に体調を崩さないようにしたいですね。

先日は、給食試食会にご参加いただきありがとうございました。普段はなかなか機会がないので、保護者の皆さまとお話しすることができ有意義な時間となりました。食事のことで何かありましたら、いつでもお声かけください。

6月4日は「虫歯予防デー」です。虫歯のない歯は健康的な身体をつくるための基本です。よく噛んで唾液の分泌を促すことも虫歯予防の一つです。

🦷 “噛む”を学ぶ

噛むことを学ぶためには、いろいろな食べ物を口の中で噛んで飲み込む経験を重ねることが必要です。また、噛まなくてもすぐに味がわかるような濃い味は控えて素材の味を味わいましょう。

丸飲み
お茶で流し込む
口に含んだまま飲み込まない

これらは大きさやかたさ、一口量を
見直すサインです

🦷 一口量を学ぶ

いま子どもたちは一口量を前歯でかじりとることを学んでいます。詰め込みすぎないように見守ったり、大人が前歯でかじりとる姿を見せたりしましょう。

保育園では…

- ・「もぐもぐ」「かみかみ」と口を動かしてお手本を見せる、声かけをする
 - ・こんぶやいりこなど噛む練習ができる食材をつける
 - ・形態や量を個別に対応する
- などをしています。

先月の子どもたちの姿

○もも組

「食べさせて」とスプーンを渡してくる子、スプーンを手に持ち手づかみで食べる子、手でスプーンにのせて食べる子、大人が手を添えて一緒にスプーンですくうとそこからは自分で口まで運べる子。それぞれの方法で食べる意欲を見せてくれています。

そして目が合うと「おいしい」と言葉やとびきりの笑顔で教えてくれます。また、コップやお椀を持って飲むことが少しづつ上達しています。

「食べさせて」とじっと見つめられるとついつい手を差し伸べてしまいます。しかし、全てに手をかけるのではなく小さなことから“自分でできた”を積み重ねて、自信・食べる意欲につなげていこうと思います。

○ゆり組

だんだんとみんな揃って「いただきます」ができるようになりました。

最近「これなあに？」と食材をスプーンにのせて聞いてくることが増えました。「たまねぎだよ。」「おとうふだよ。」などと答えると嬉しそうに食材の名前を繰り返し声に出す姿が見られます。

スプーンで食器をカンカンと鳴らしたり、コップの中に手を入れたりすると楽しくなってしまう、周りの子もつられてまねっこしてしまうことがあります。その際は《食べ物や食器(食具)は遊び道具ではないこと》を繰り返し伝えていきます。

食中毒の予防に手洗いを！

食中毒予防の三原則

- ・ つけない
(手洗い)
- ・ 増やさない
(冷蔵・冷凍保存)
- ・ やっつける
(加熱殺菌)

気温と湿度が上がってくるこの季節は食中毒が増える季節でもあります。

- ・ 調理を始める前
- ・ 食事の前
- ・ トイレやおむつ交換の後

など、大人も子どもも手洗いを習慣づけてみんなで予防しましょう。

