

7月のこんだて

* 2週間サイクルの献立です

2019年7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
1	月	トマトと卵のうどん 豚肉と夏野菜の照り焼き 果物	こんぶ ケチャップおに ぎり	うどん 乾、6分つき米、コーン缶、なたね油、ごま油、豚肉、 たまご、こんぶ、ピーマン、切干大根、かぼちゃ、なす、トマ ト、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、食塩、トマトケチャップ、ウス ターソース	415 kcal 15.4 g 9.9 g 63.7 g	8	月	ふりかけごはん 切干大根のたまご焼き ひじきの炒め煮 豚汁 果物	ビスケット フルーツ牛乳 かん	6分つき米、ごま、ごま油、豚肉、牛乳、たまご、いりこ、油揚 げ、ひじき、あおのり、だいこん、こねぎ、ごぼう、にんじん、切 干大根、粉寒天、みかん 缶詰、しょうゆ、みりん、砂糖、 食塩、ビスケット	404 kcal 14.2 g 11.0 g 58.7 g
2	火	ごはん あじのみそ煮 ポテトサラダ モロヘイヤのすまし汁	牛乳 きなこ揚げパ ン	6分つき米、ロールパン、じゃがいも、コーン缶、なたね油、マ ヨネーズ、あじ、牛乳、絹ごし豆腐、きな粉、きゅうり、たまね ぎ、にんじん、モロヘイヤ、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、食 塩、みそ、みりん	443 kcal 18.6 g 14.9 g 55.9 g	9	火	ごはん 鮭のみそマヨ焼き 冬瓜と豚肉の炒め煮 ほうれん草のすまし汁	牛乳 ツナポテト焼 き	6分つき米、かたくり粉、じゃがいも、なたね油、マヨネーズ、 豚肉、鮭、ツナ缶、牛乳、絹豆腐、とうがん、にんじん、ほう れん草、酒、食塩、しょうゆ、みそ、砂糖	425 kcal 20.3 g 16.6 g 44.7 g
3	水	ポークカレー 大根と人参の甘酢和え もやしのごまみそ汁 果物	牛乳 枝豆チーズの 豆腐おやき	6分つき米、米粉、かたくり粉、じゃがいも、ごま、なたね油、 豚肉、牛乳、チーズ、えだまめ、木綿豆腐、にんじん、もや し、りんご、しめじ、だいこん、たまねぎ、葉ねぎ、にんにく、砂 糖、食塩、みそ、しょうゆ、米酢、トマトケチャップ、ウスター ソース、カレー粉	424 kcal 17.2 g 13.6 g 56.3 g	10	水	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 きゃべつと厚揚げのごまみ そ和え かぼちゃのみそ汁	とうもろこし なめこうどん	6分つき米、うどん 乾、とうもろこし、ごま、鶏もも肉、生揚 げ、わかめ 乾燥、たまねぎ、なめこ、にんじん、ねぎ、かぼ ちゃ、キャベツ、こねぎ、砂糖、食塩、米酢、みそ、みりん、 しょうゆ	433 kcal 19.3 g 6.3 g 72.5 g
4	木	ごはん 白身魚のフライ 小松菜の磯和え きゃべつのみそ汁	とうもろこし ごまおはぎ	6分つき米、パン粉、小麦粉、とうもろこし、ごま、なたね油、 白身魚、たまご、きざみのり、キャベツ、こまつな、たまねぎ、に んじん、しょうゆ、みそ、砂糖、食塩	461 kcal 17.4 g 8.7 g 76.1 g	11	木	ねばねば納豆ごはん いわしのカレーチーズ焼き もやしの土佐酢和え なすのみそ汁	牛乳 パイナップル ケーキ	6分つき米、米粉、かたくり粉、なたね油、米ぬか油、いわ し、牛乳、粉チーズ、豆乳、挽きわり納豆、油揚げ、オクラ、 こねぎ、たまねぎ、なす、にんじん、もやし、パイナップル 缶 詰、しょうが、砂糖、酒、食塩、みりん、みそ、米酢、しょう ゆ、カレー粉、ベーキングパウダー	442 kcal 17.5 g 14.0 g 58.9 g
5	金	ごはん 豆腐ハンバーグ そうめんサラダ かきたま 果物	牛乳 クッキー (プ レーン・ほうれ ん草)	6分つき米、そうめん 乾、小麦粉、ごま油、6分つき米油、 なたね油、豚ひき肉、ツナ缶、牛乳、豆乳、木綿豆腐、おか ら 生、たまねぎ、さやいんげん、にんじん、ほうれん草、食 塩、砂糖、米酢、ベーキングパウダー、ウスターソース、トマト ケチャップ	459 kcal 17.2 g 14.9 g 61.2 g	12	金	鶏肉入りけんちんうどん はんぺんの磯辺揚げ 果物	スティックきゅ うり 高野豆腐の そぼろおにぎ り	うどん 乾、6分つき米、小麦粉、なたね油、ごま油、鶏もも 肉、はんぺん、木綿豆腐、高野豆腐、あおのり、ひじき、きゅ うり、こまつな、にんじん、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、食塩	406 kcal 13.6 g 9.9 g 62.9 g
6	土	ごはん 鶏肉のり塩焼き さつまいもの煮物 なめこわかめのみそ汁	いりこ 磯うどん	6分つき米、うどん 乾、かたくり粉、さつまいも、なたね油、豚 ひき肉、鶏もも肉、にぼし、わかめ 乾燥、あおのり、なめこ、 にんじん、ねぎ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩、しょうゆ	406 kcal 19.1 g 6.9 g 63.3 g	13	土	ごはん 豚肉のしょうが焼き じゃがいもの塩きんぴら えのきのみそ汁	きなこ大豆 コーンマヨむし ばん	6分つき米、小麦粉、じゃがいも、コーン缶、ごま油、なたね 油、マヨネーズ、豚肉、だいたす水煮、豆乳、きな粉、わかめ 乾燥、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しょうが、しょうゆ、砂 糖、酒、食塩、みそ、ベーキングパウダー	412 kcal 17.0 g 11.0 g 59.0 g

★5日 七夕メニュー★

- ☆キラキラごはん
- ☆お星さまハンバーグ
- ☆天の川サラダ
- ☆おくらのかきたま汁
- ☆七夕クッキー



* 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:428kcal たんぱく質:17.3g 脂質:11.5g 炭水化物:61.1g
【補食 月/木…ビスケット 火/金…せんべい 水/土…クッキー】



2019年 7月 1日 蒲田らびっと保育園
管理栄養士

日差しがジリジリと強くなり、夏がもうすぐそこまで来ています。暑い日が続いたかと思えば肌寒く上着が必要な日もありますので、たくさん食べてしっかり寝て体調を崩さないようにしたいですね。

さて、今月は旬のとうもろこしの皮むきに挑戦してもらいます。たくさんの食材に触れたり、簡単なクッキングをしたり、“食”がもっと身近になるような体験をしていこうと思っています。

水分補給について

気温・湿度がともに高くなってくると、屋外でも室内でも脱水症状や熱中症にかかりやすくなります。こまめに水分補給をしましょう。

☒ 水やお茶などの甘くないものを

ジュースやスポーツドリンクは糖分を多く含んでいます。牛乳は脂肪分を含みカロリーがあります。そのため、どちらも水分補給には向いていません。牛乳はおやつで、ジュースはたまの楽しみで、などにし水分補給は水やお茶などの甘くないものにしましょう。

☒ 汗をかく前、のどが渇く前にコップ一杯

- ・起床後、就寝前
- ・遊びの前後
- ・入浴の前後

水分補給をするタイミングの例です
ほかに「〇時間おきに飲む」というように
リズムを作るといいでしょう

☒ “すこし”冷たい温度～常温で

氷が入りキンキンに冷えたものはおすすめしません。胃腸がびっくりしてしまい夏バテの原因になったり、お腹の調子が悪くなる原因になったりします。ひんやりと少し冷たいくらい～常温のものを飲むようにしましょう。

先月の子どもたちの姿

もも組

お昼もおやつもおかわりをする子がたくさんのもも組さん。今までは何でも食べていましたが、少しずつだんだんと好みが出てくる時期になってきました。「前はあんなに食べていたのに、最近食べてくれなくなった」なんて食材があってもそれも成長過程の1つなので、あまり深く思い悩まなくても大丈夫ですよ。忘れたころに出すと食べてくれることもあります。

また、先生の「いただきます」に合わせて「～ます！」とあいさつする姿が見られます。そして食後は、先生の声かけと補助のもと手と口を拭いてイスをしまっ、と少しずつですができることが増えてきていますね。



ゆり組

ことばで気持ちをつたえることが上手になってきました。「あつまれして」「おいしい～」「これなあに?」「〇〇ちゃん(くん)の」とおしゃべりしながら食べています。楽しいおしゃべりに夢中になって食べる手が止まってしまうこともしばしば。

また、苦手なものは絶対に食べなかった子が一口は挑戦している姿を見たときは成長を感じました。見た目などの先入観による食わず嫌いはこの時期はあって当然です。押し付けることなく食べてみたくなるようにするには、と試行錯誤しています。

お知らせ

7/18(木)にとうもろこしの皮むきをします

もも組・ゆり組一緒にとうもろこしに触れ、皮をむいてもらいます

当日はエプロンと三角巾の用意をお願いします
(もも組さんはあれば、で大丈夫です)

