

🌞 8月のこんだて 🌞

* 2週間サイクルの献立です

2019年8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
5	月	ふりかけごはん 豆腐のそぼろあん煮 きゃべつのみそマヨ和え 鶏肉のすまし汁	とうもろこし きつねうどん	6分つき米、うどん 乾、かたくり粉、とうもろこし、なたね油、マヨネーズ、鶏もも肉、豚ひき肉、しらす干し、木綿豆腐、油揚げ、キャベツ、きゅうり、しいたけ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、砂糖、酒、食塩、しょうゆ、みそ、みりん	457 kcal 17.8 g 10.3 g 71.1 g	26	月	肉そぼろごはん ツナ入りたまご焼き 切干ナポリタン ほうれん草のみそ汁	牛乳 きなこむしばん	6分つき米、小麦粉、なたね油、米ぬか油、鶏ひき肉、ツナ缶、たまご、牛乳、豆乳、きな粉、油揚げ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、ほうれんそう、切干大根、しょうが、にんにく、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩、ベーキングパウダー、しょうゆ、トマトケチャップ	476 kcal 19.7 g 15.7 g 60.2 g
6	火	ごはん 鮭の南部焼き ささみともやしの納豆和え なめこのみそ汁	牛乳 あべかわさつ まいも	6分つき米、コーン缶、さつまいも、ごま、ごま油、なたね油、鮭、鶏ささみ、牛乳、かつお節、挽きわり納豆、きな粉、わかめ 乾燥、にんじん、なめこ、たまねぎ、もやし、砂糖、しょうゆ、酒、みそ、みりん	455 kcal 20.1 g 16.7 g 53.5 g	13	火	夏野菜カレー きゃべつのおえび和え そうめんのすまし汁	牛乳 ビスケット 2色ゼリー (ぶどう・牛乳かん)	6分つき米、米粉、そうめん 乾、ビスケット、なたね油、豚肉、さくらえび、牛乳、粉寒天、オクラ、たまねぎ、トマト、なす、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、りんご、にんにく、砂糖、食塩、しょうゆ、カレー粉、ウスターソース、トマトケチャップ、ぶどうジュース	403 kcal 14.0 g 9.9 g 60.5 g
7	水	ごはん 豚肉の梅みそ焼き 小松菜の白和え かきたま汁 果物	いりこ 切干大根の まるばん	6分つき米、米粉、ごま、なたね油、豚肉、たまご、木綿豆腐、豆乳、にぼし、にんじん、切干大根、こねぎ、ごまつな、梅干し、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩	479 kcal 19.8 g 10.1 g 72.5 g	14	水	五目うどん あじのレモン焼き 果物	いりこ ごはんのみた らし揚げ団 子	うどん 乾、かたくり粉、6分つき米、ごま、なたね油、豚もも、あじ、にぼし、ごまつな、しいたけ 生、にんじん、ねぎ、レモン果汁、砂糖、食塩、みりん、米酢、しょうゆ	403 kcal 17.8 g 10.4 g 57.1 g
8	木	トマトの炊き込みごはん かれいの煮付け ひじきの和え物 なすのみそ汁 果物	牛乳 ビスケット りんごゼリー	6分つき米、コーン缶、ビスケット、ごま、ごま油、かれい、ツナ缶、牛乳、油揚げ、ひじき、粉寒天、きゅうり、こねぎ、たまねぎ、トマト、なす、にんじん、にんにく、しょうが、しょうゆ、米酢、砂糖、食塩、みそ、みりん、酒、リンゴジュース	404 kcal 17.7 g 9.0 g 59.7 g	1	木	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 ほうれん草の酢みそ和え 切干大根のみそ汁 果物	牛乳 きなこ大豆 黒糖ホット ケーキ	6分つき米、小麦粉、6分つき米油、鶏もも肉、たまご、牛乳、だいず水煮、豆乳、油揚げ、きな粉、切干大根、こねぎ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、黒糖、砂糖、米酢、みそ、みりん、しょうゆ、ベーキングパウダー	453 kcal 20.4 g 11.5 g 65.1 g
9	金	おろしうどん 鶏のからあげ かぼちゃの素揚げ	じゃこ大豆 ピーマン 塩昆布と チーズのおに ぎり	うどん 乾、6分つき米、かたくり粉、ごま、なたね油、鶏もも肉、しらす干し、プロセスチーズ、大豆水煮、塩昆布、かぼちゃ、こねぎ、だいこん、にんにく、ねぎ、ピーマン、しょうが、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、食塩	418 kcal 16.1 g 13.3 g 55.8 g	2	金	ごはん いわしの天ぷら スティックきゅうり 豆腐のみそ汁	とうもろこし 冷やしそうめ ん	6分つき米、小麦粉、かたくり粉、そうめん 乾、とうもろこし、なたね油、いわし、絹ごし豆腐、のり、わかめ 乾燥、にんじん、きゅうり、たまねぎ、食塩、みそ、みりん、しょうゆ	407 kcal 15.5 g 11.1 g 58.5 g
10	土	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ さつまいもの塩きんぴら トマトのすまし汁	きなこ大豆 ごまみそス コーン	6分つき米、小麦粉、かたくり粉、さつまいも、ごま、ごま油、米ぬか油、豚ひき肉、だいず水煮、豆乳、きな粉、たまねぎ、トマト、にんじん、えのきたけ、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩、米酢、トマトケチャップ、ベーキングパウダー	423 kcal 13.4 g 11.5 g 63.6 g	3	土	ごはん 厚揚げの照り焼き じゃがいものそぼろ煮 きゃべつのみそ汁	いりこ ツナおにぎり	6分つき米、かたくり粉、じゃがいも、なたね油、鶏ひき肉、ツナ缶、生揚げ、キャベツ、しめじ、にんじん、砂糖、酒、食塩、しょうゆ、みりん	433 kcal 15.8 g 11.0 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:434kcal たんぱく質:17.3g 脂質:11.7g 炭水化物:61.8g
【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 8月 1日 蒲田らびっと保育園
管理栄養士

梅雨が明けて、ジリジリと日差しが照りつけセミの大合唱が聞こえる夏がやってきましたね。暑いと食欲が落ちてしまいますが、食材が偏ることなく旬ものを中心に様々な食材を食べるように心掛けましょう。

先日は夏祭りへのご参加ありがとうございました。提供しましたおやつはいかがでしたでしょうか。普段子どもたちが食べているおやつを食べていただく良い機会になったかと思います。

夏バテをやっつけよう！

夏バテになりやすい食事



- ・麺だけ
- ・サラダだけ
- ・ゼリーなどのお菓子だけ

などの1品だけ

夏バテを防ぐには、ごはんや麺の主食と

- ・ゆで鶏のサラダ
- ・冷しゃぶ
- ・魚の南蛮漬け
- ・具だくさんの汁物
- ・冷や汁



オクラ・トマト・きゅうり・なす・かぼちゃ
ピーマン・モロヘイヤ・枝豆 などの
おいしい夏野菜がおすすめです。

冷たいものは適量を…

これらのおかずを組み合わせたり、丼にしたりすることで、たんぱく質、ビタミン、ミネラルを一緒に摂るように意識しましょう。

冷たいものとり過ぎは胃腸が冷えてはたらきが悪くなります。
またアイスやジュースは食事をしっかりと食べられるよう適量を楽しみましょう。

先月の子どもたちの姿



もも組

おやつで出たとうもろこしを、もの珍しそうに見つめる子が多くいましたが、先生に食べ方を教えてもらい、回数を重ねるごとに上手に食べられるようになってきました。他には、スプーンに手を添えて落とさないように口まで運んだり、お肉やお魚を自分で小さくしてから食べたりなど、子どもたち自身がそれぞれに考え工夫して食べています。

一度に口に入れる量の調節はまだまだむずかしいため、スプーンによそって置いておいたり、声をかけたりしながら根気よく一口量を伝えていきたいと思っています。

ゆり組



完食して空になったお皿を「ピカピカー！」と見せてくれるので、「ピカピカにできたの？すごいね。」「たくさん食べてくれて先生嬉しい～」と言うと嬉しそうな表情を見せてくれます。

また、先生に言われるのではなく、「〇〇はだめだよ」「手はおひざだよ」と子どもたち同士で教え合う姿が見られます。

スプーンやフォークを使い、以前よりも上手に食べることが出来るようになってきました。食べる時はスプーンを持っていない手は机の上に出すか、お皿に添えることを伝えています。

お知らせ

8月はもも組・ゆり組ともに夏野菜に触れようと思います。

日程が決まり次第、お知らせいたします。

