

9月のこんだて

2019年9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
2	月	ごはん さんまの蒲焼き 切干大根の炒め煮 たまごのみそ汁	牛乳 じゃがいもポ ンデケーキ	6分つき米、米粉、かたくり粉、じゃがいも、なたね油、ごま、 さんま、たまご、牛乳、粉チーズ、油揚げ、にんじん、ピーマ ン、切干大根、干しいたけ、さやいんげん、砂糖、食塩、み そ、みりん、しょうゆ	470 kcal 18.0 g 17.5 g 56.2 g	9	月	ごはん 麩じゃが 小松菜の納豆和え なすのみそ汁	チーズ ひじきとごま のおにぎり	6分つき米、車麩、じゃがいも、ごま、ごま油、なたね油、鶏も も肉、煮干し、挽きわり納豆、油揚げ、ひじき、プロセスチー ズ、たまねぎ、なす、にんじん、こまつな、砂糖、みそ、みりん、 しょうゆ	409 kcal 15.9 g 9.7 g 63.5 g
3	火	ごはん 豚肉のしょうが焼き ほうれん草の白和え きゃべつのみそ汁	いりこ 納豆とツナの チャーハン	6分つき米、なたね油、ごま、豚肉、ツナ缶、にぼし、挽きわ り納豆、木綿豆腐、キャベツ、しめじ、たまねぎ、にんじん、ほ うれんそう、しょうが、みそ、砂糖、酒、しょうゆ	445 kcal 20.3 g 12.8 g 59.1 g	10	火	大豆入りドライカレー きゃべつの磯和え かきたま汁 くだもの	牛乳 おからクッキー	6分つき米、小麦粉、米粉、かたくり粉、米ぬか油、なたね 油、豚ひき肉、たまご、牛乳、だいたず水煮、おから 生、豆 乳、きざみのり、にんじん、ピーマン、たまねぎ、トマト、キャベ ツ、こねぎ、りんご、砂糖、しょうゆ、食塩、ベーキングパウ ダー、みりん、ウスターソース、ケチャップ、カレー粉	441 kcal 13.2 g 13.6 g 64.2 g
4	水	きつねごはん かれのいねぎみそ焼き さつまいもの煮物 大根のすまし汁 くだもの	牛乳 ビスケット かぼちゃの水 ようかん	6分つき米、さつまいも、麩、ビスケット、ごま、ごま油、かれ い、牛乳、油揚げ、しいたけ 生、かぼちゃ、だいこん、にんじ ん、ねぎ、粉寒天、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、食塩、みり ん	444 kcal 17.4 g 8.2 g 72.7 g	11	水	ごはん 鮭の塩麹焼き かぼちゃサラダ 豚肉の春雨のスープ	いりこ きなこおはぎ	6分つき米、マヨネーズ、豚もも、鮭、にぼし、きな粉、かぼ ちゃ、こまつな、にんじん、干しぶどう、はるさめ、みりん、塩 麹、しょうゆ、砂糖、食塩	443 kcal 19.4 g 9.4 g 66.8 g
5	木	ごはん ひじき入りのし鶏 ちんげん菜とツナのマヨ和 え 豆腐のすまし汁	牛乳 枝豆むしばん	6分つき米、かたくり粉、米粉、小麦粉、米ぬか油、ごま、鶏 ひき肉、ツナ缶、たまご、牛乳、えだまめ、豆乳、絹ごし豆 腐、ひじき、もやし、ねぎ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、 食塩、砂糖、酒、ベーキングパウダー、マヨネーズ、みそ、みり ん、しょうゆ	431 kcal 16.9 g 13.0 g 58.7 g	12	木	ふりかけごはん しらすとねぎの卵焼き きゃべつのそぼろ炒め きのこのすまし汁 くだもの	牛乳 りんごパイ	6分つき米、コーン缶、かたくり粉、小麦粉、春巻きの皮、ご ま、ごま油、なたね油、豚ひき肉、しらす干し、かつお節、たま ご、牛乳、にんじん、ねぎ、りんご、キャベツ、こねぎ、しめじ、 ズッキーニ、えのきたけ、砂糖、酒、食塩、みりん、しょうゆ	438 kcal 14.2 g 15.5 g 59.2 g
6	金	えのきとわかめのうどん 豚肉と野菜のかき揚げ くだもの	こんぶ 鮭おにぎり	うどん、6分つき米、かたくり粉、小麦粉、コーン缶、ごま、な たね油、鮭、豚肉、わかめ 乾燥、こんぶ、えのきたけ、たま ねぎ、にんじん、ねぎ、食塩、みりん、しょうゆ、砂糖	426 kcal 14.9 g 10.8 g 65.5 g	13	金	ごはん あじの南蛮漬け ささみときゅうりのごま和え もやしのみそ汁	牛乳 ツナマヨトース ト	6分つき米、食パン、かたくり粉、マヨネーズ、ごま、なたね 油、あじ、ツナ缶、鶏ささみ、牛乳、きゅうり、たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、もやし、砂糖、6分つき米酢、食塩、みそ、しよ うゆ	455 kcal 21.5 g 15.6 g 54.7 g
7	土	鶏そぼろの親子丼 千切りじゃがの青のり焼 き そうめんのすまし汁	いりこ ジャムパン	6分つき米、食パン、そうめん 乾、じゃがいも、かたくり粉、ご ま、鶏ひき肉、煮干し、たまご、こんぶ、あおのり、たまねぎ、 にんじん、しょうゆ、いちごジャム、砂糖、食塩、なたね油、み りん、トマトケチャップ	401 kcal 15.2 g 9.6 g 60.9 g	14	土	ごはん さといものパン粉焼き 野菜と油揚げのケチャップ 炒め 切干大根のすまし汁	こんぶ みそ焼きおに ぎり	6分つき米、パン粉、小麦粉、コーン缶、さといも、なたね 油、豚ひき肉、油揚げ、こんぶ、たまねぎ、にんじん、切干大 根、トマトケチャップ、みそ、みりん、砂糖、しょうゆ、食塩、ウ スターソース	417 kcal 9.8 g 9.8 g 69.9 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:435kcal たんぱく質:16.4g 脂質:12.1g 炭水化物:62.6g

【補食 月/木…ビスケット 火/金…せんべい 水/土…クッキー】



2019年 9月 2日 蒲田らびっと保育園
管理栄養士

朝晩は少し涼しくなる日もありますが、まだまだ気温が高い日が続いていますね。気温差があると体調を崩しやすくなりますが、食事と睡眠をたっぷりとって身体を休ませましょう。また、台風が多い時期でもあるので、災害時に対応できるよう普段からしっかりと備えておきたいですね。

9月1日は「防災の日」

9月1日は災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。非常食は最低3日分用意することが推奨されています。水は1人1日3ℓを目安に備蓄しておきましょう。食べやすさを重視して、乾パンなどのかたいものではなく、やわらかめのお菓子や普段よく食べるものを非常食として用意しておくといいですね。レトルトや缶詰などご家庭にあった食品を用意しましょう。また、日を決めて定期的に非常食を食べて慣れさせておくのも一つの方法です。



今年の十五夜は 9月13日です

十五夜にすすきを飾り、月見団子やお酒を供えて月を愛でる風習があります。白玉粉に水ではなく、絹ごし豆腐を混ぜるとやわらかめのお団子ができますよ。ご家庭でお子様と一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

食べる時は一口大にして、のどに詰まらせないようにそばで見守ってくださいね。

先月の子どもたちの姿

もも組

2週間ごとに同じ献立を提供していますが、やはり1回目より2回目のほうが食べていることが多いです。警戒して食べようとしなくても職員が一口食べさせてみると、その後自分でパクパク食べ始めることもあります。この時期は新しいものや慣れていないものには警戒心を持って当たり前です。食べる・食べないは、味はもちろんのこと経験にも大きく影響されるので、たくさんの食体験ができるように、と考えています。

きゅうり洗いでは、みんな興味を持ってきているようでした。その後の昼食では「きゅうり食べたよー」と先生に教えてくれた子もいたそうで、さっきの経験がいきているのかなと思うと、とても嬉しくなりました。



ゆり組

「お皿を前に持ってきて食べてごらん」と声をかけると自分で考えてお皿を動かしています。また、ごはんやお肉やお魚のおかずを先に食べて、野菜のおかずが最後まで残っていることがあります。順番に食べているだけで最後には食べてくれることも多いです。「次〇〇食べてみたら？/次は〇〇を食べようね」と声をかけることはありますが、その後は子どもの食べたい気持ちに任せて頑なに強制しないようにしています。

ピーマンの種とり後に、ピーマンマンのイラストを保育室に貼っておくと、それを見たり、おままごとでピーマンを使って遊んでいたりと、こちらもピーマンが子どもたちのこころに残っていたようで、やってよかったなと感じました。

お知らせ

もも組 9/5 (木) 寒天遊び (型抜き)

ゆり組 9/4 (水) 野菜スタンプ ・ 9/12 (木) お月見団子作り

を予定しています。今月はエプロンと三角巾のご用意は必要ありません。