

🍄 10月のこんだて 🍄

* 2週間サイクルの献立です

2019年10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
7	月	きのこの炊き込みごはん 鶏そぼろの卵焼き かぼちゃの煮物 豚汁 くだもの	こんぶ じゃこ大豆お にぎり	6分つき米、ごま、なたね油、鶏ひき肉、豚肉、ちりめんじゃこ、たまご、だいず水煮、木綿豆腐、油揚げ、きざみのり、こんぶ、しめじ、えのきたけ、まいたけ、かぼちゃ、ごぼう、だいこん、にんじん、しょうゆ、砂糖、酒、食塩、みそ、みりん	495 kcal 18.4 g 9.9 g 81.4 g	28	月	ハロウィンごはん さんまの塩焼き ちんげん菜の納豆和え かぶのすまし汁	牛乳 かぼちゃドーナツ	6分つき米、小麦粉、米粉、コーン缶、米ぬか油、さんま、牛乳、豆乳、挽きわり納豆、のり、チンゲンサイ、にんじん、かぶ、かぶの葉、かぼちゃ、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、食塩、ベーキングパウダー	468 kcal 16.9 g 19.2 g 54.0 g
8	火	ごはん 鮭のみそ漬け焼き ひじきの炒め煮 なめこのみそ汁	牛乳 お好み焼き	6分つき米、小麦粉、米粉、ごま油、なたね油、鮭、かつお節、さくらえび、たまご、牛乳、油揚げ、ひじき、あおのり、キャベツ、こねぎ、たまねぎ、なめこ、にんじん、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、中濃ソース	416 kcal 18.5 g 12.8 g 53.6 g	1	火	ごはん 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ きのこのみそ汁 くだもの	いりこ ひじきとしらすのおにぎり	6分つき米、ごま、ごま油、鶏もも肉、しらす干し、にぼし、油揚げ、ひじき、えのきたけ、しいたけ、しめじ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、みそ、みりん、しょうゆ、砂糖、酒	445 kcal 17.2 g 8.3 g 72.8 g
9	水	ごはん 鶏肉と大根の照り煮 きゃべつの和え物 かぼちゃの豆乳みそ汁	牛乳 マカロニきな粉	6分つき米、マカロニ、コーン缶、ごま油、なたね油、鶏もも肉、牛乳、豆乳、きな粉、キャベツ、かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、にんじん、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、米酢、みそ、みりん	423 kcal 18.8 g 8.7 g 63.4 g	2	水	青菜のふりかけごはん さばのみそ煮 かぼちゃのごま和え 呉汁	牛乳 にんじんジャムトースト	6分つき米、食パン、ごま、米ぬか油、なたね油、さば、牛乳、だいず水煮、こまつな、かぼちゃ、だいこん、にんじん、しょうが、レモン果汁、みそ、みりん、食塩、砂糖、酒、しょうゆ	484 kcal 19.3 g 14.6 g 64.0 g
10	木	ハヤシライス かぶとにんじんの昆布和え 高野豆腐のみそ汁 くだもの	牛乳 きなこ大豆 ふかしもち	6分つき米、米粉、さつまいも、なたね油、ごま油、豚肉、牛乳、だいず水煮、高野豆腐、油揚げ、きな粉、塩昆布、かぶ、かぶの葉、しめじ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト缶、しょうゆ、みそ、砂糖、酒、食塩、ウスターソース、トマトケチャップ	422 kcal 15.7 g 10.7 g 64.7 g	3	木	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ ちんげん菜と豚肉のスープ	牛乳 さつまいもち	6分つき米、かたくり粉、さつまいも、なたね油、ごま油、豚ひき肉、豚肉、牛乳、木綿豆腐、えのきたけ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、はるさめ、にんにく、しょうが、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩、米酢、しょうゆ	436 kcal 14.9 g 12.1 g 64.3 g
11	金	鶏肉入りけんちんうどん いわしの竜田揚げ もやし磯和え	チーズ おかかごま のおにぎり	うどん、6分つき米、かたくり粉、ごま、ごま油、なたね油、鶏もも肉、いわし、かつお節、プロセスチーズ、木綿豆腐、きざみのり、もやし、しいたけ、だいこん、にんじん、しょうが、砂糖、酒、食塩、みりん、しょうゆ	476 kcal 23.5 g 15.0 g 57.1 g	4	金	ごま塩ごはん 切干大根入りミートボール ゆで野菜（人参・ブロッコリー） くだもの	こんぶ みそうどん	6分つき米、うどん、パン粉、ごま、ごま油、なたね油、鶏もも肉、豚ひき肉、牛乳、たまご、こんぶ、ブロッコリー、切り干し大根、たまねぎ、にんじん、ねぎ、みそ、しょうゆ、砂糖、食塩、トマトケチャップ	447 kcal 18.6 g 11.9 g 64.7 g
12	土	ごはん ツナじゃが ほうれん草のおひたし 肉団子スープ	こんぶ コーンマヨむし ばん	6分つき米、かたくり粉、小麦粉、米粉、じゃがいも、コーン缶、マヨネーズ、なたね油、豚ひき肉、ツナ缶、豆乳、木綿豆腐、こんぶ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、はくさい、ほうれん草、はるさめ、砂糖、酒、しょうゆ、食塩、ベーキングパウダー	448 kcal 15.9 g 13.9 g 63.8 g	5	土	ごはん 豚肉とじゃがいもの炒め物 人参と大豆の煮物 いんげんのみそ汁	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、豚肉、ツナ缶、にぼし、だいず水煮、こんぶ、にんじん、さやいんげん、しめじ、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩	433 kcal 18.0 g 9.8 g 64.7 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:449kcal たんぱく質:18.0g 脂質:12.2g 炭水化物:64.0g

【補食 月/木…ビスケット 火/金…せんべい 水/土…クッキー】



2019年 10月 1日 蒲田らびっと保育園
管理栄養士

あたたかい日差しの中、さわやかな風が吹くと秋の訪れを感じますね。
野菜やくだもの、お米など春から夏にかけてすくすくと育ってきた食べ物が食べごろになる実りの秋です。旬の食材を取り入れて食卓から季節の移りを感じてみてはいかがでしょうか。

秋のさかな

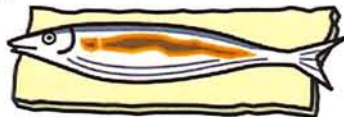
秋に旬をむかえるさけ、さば、さんまなどのさかなは脂がのっておいしいです。塩焼き、ホイル焼き、オープン焼き、蒲焼き、みそ煮、煮付け、竜田揚げ、からあげ、天ぷら、フライ、炊き込みごはんなど、楽しみ方は様々です。旬の食材にはおいしさだけでなく、栄養価もつまっています。保育園では今月はさけ、



さば、さんま、いわしの4種類の魚を提供予定です。
ご家庭でもぜひ旬のさかなを食卓に並べてみてください。

さかなのあぶら

魚に多く含まれているDHA、EPAというあぶらは、血中
資質のバランスを改善し、生活習慣病の予防に良いとい
われています。ただ、身体によいからと言ってそればか
りを食べるのではなく、まんべんなくいろいろな
食材をバランスよく食べることが大切です。



先月の子どもたちの姿

もも組

少しずつお話しが上手になっているもも組さん。食べているところに顔を出すと「おいしいー！」と笑顔で伝えてくれる子が増えました。また、「おかわり」「おちゃ」「ぴかぴかー」と欲しいものや状況を言葉で教えてくれることも多くなりました。言葉のキャッチボールが増えると食事の時間がますます楽しいものになりますね。

寒天の型抜きでは、初めて使うであろう道具に興味津々でそれぞれに型抜きを使って遊んでいました。「くまさん」「ハート」など手に持っている形を口にしながら両手でもって楽しんでいるようでした。型抜きは今後のクッキングで再登場予定です。

ゆり組

食べられるものの幅は広がってきましたが、見慣れない食材や料理に対してはまだまだ警戒して当たり前です。たくさんの食材をみて、触れることが大切です。「一度食べなかったから」「あまり食べないから」と遠ざけることはおすすしません。子どもはよく見ているので、大人がおいしそうに食べていれば興味を持って、少しずつ食べる意欲へとつながっていくでしょう。その際、無理強いはずあくまでも子どもに任せるようにしてみてください。

野菜スタンプ、お団子作りと今月は製作でした。どちらもそれぞれに楽しんでいました。野菜のシルエットクイズでは身近な野菜は見事正解！分からないものは繰り返し名前を伝えると何度も口に出していました。

お知らせ

もも組 10/7 (月) きのこさき ・ 10/16 (水) かぼちゃに触れよう

ゆり組 10/18 (金) お弁当ピクニック ・ 10/29 (火) おにぎりづくり



を予定しています。

