

11月のこんだて

* 2週間サイクルの献立です

2019年11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 |
|--------------|----|---|----------------------|--|--|-------------------------|----|--|------------------------------|--|--|
| 18 | 月 | ごはん いわしの梅煮 ほうれん草のごま和え 白菜のみそ汁 くだもの | いりこ ケチャップおに ぎり | 6分つき米、麩、コーン缶、なたね油、すりごま、いわし、ツナ缶、かつお節、にぼし、にんじん、はくさい、ほうれんそう、切干大根、梅干し、しょうが、みそ、みりん、砂糖、酒、しょうゆ、トマトケチャップ | 435 kcal 17.1 g 7.0 g 73.0 g | 11 ・ 25 | 月 | ごはん 鶏肉と里芋の煮物 きやべつの納豆和え こまつなのみそ汁 | 牛乳 黒糖むしばん | 6分つき米、かたくり粉、米粉、コーン缶、さといも、なたね油、鶏もも肉、牛乳、豆乳、挽きわり納豆、油揚げ、キャベツ、こまつな、しめじ、にんじん、みそ、みりん、黒砂糖、砂糖、酒、しょうゆ、ベーキングパウダー | 428 kcal 17.3 g 9.0 g 67.0 g |
| 5 ・ 19 | 火 | 肉ごぼう丼 擬製豆腐 もやしときゅうりのマヨ和え えのきのみそ汁 | 牛乳 あずきむしばん | 6分つき米、かたくり粉、米粉、米ぬか油、なたね油、マヨネーズ、鶏ひき肉、豚肉、たまご、牛乳、豆乳、あずき缶、木綿豆腐、油揚げ、しいたけ 生、えのきたけ、もやし、きゅうり、ごぼう、たまねぎ、にんじん、しょうが、砂糖、酒、みそ、みりん、しょうゆ、ベーキングパウダー | 505 kcal 23.7 g 14.9 g 66.3 g | 12 ・ 26 | 火 | さつまいもごはん 鮭のみそマヨ焼き 切干大根の煮物 かきたま汁 くだもの | 牛乳 人参とチーズ のもちもち ポール | 6分つき米、白玉粉、かたくり粉、小麦粉、さつまいも、ごま、米ぬか油、鮭、たまご、牛乳、粉チーズ、絹豆腐、油揚げ、さやいんげん、にんじん、干しいたけ、切干大根、しょうゆ、マヨネーズ、みそ、みりん、砂糖、食塩、ベーキングパウダー | 472 kcal 17.8 g 14.2 g 65.8 g |
| 6 ・ 20 | 水 | チキンカレー ひじきの和え物 きやべつのすまし汁 くだもの | 牛乳 フライドポテト | 6分つき米、米粉、じゃがいも、なたね油、ごま油、鶏もも肉、牛乳、ひじき、キャベツ、こねぎ、りんご、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、しょうゆ、みりん、砂糖、食塩、米酢、ウスターソース、カレー粉、トマトケチャップ | 414 kcal 13.8 g 10.8 g 61.2 g | 13 ・ 27 | 水 | ごはん 肉豆腐 ほうれん草とツナの磯和え かぶのみそ汁 くだもの | こんぶ ごまのごはん せんべい | 6分つき米、ごま、ごま油、なたね油、豚肉、ツナ缶、木綿豆腐、油揚げ、こんぶ、きざみのり、かぶ、かぶの葉、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、みそ、みりん、砂糖、しょうゆ | 444 kcal 16.8 g 10.9 g 68.3 g |
| 7 ・ 21 | 木 | ごはん ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え 切干大根のみそ汁 | 牛乳 フルーツボン チ | 6分つき米、パン粉、コーン缶、なたね油、豚ひき肉、かつお節、たまご、牛乳、油揚げ、粉寒天、たまねぎ、にんじん、切干大根、ブロッコリー、バナナ、りんご、いちご、みかん 缶詰、りんごジュース、みそ、しょうゆ、砂糖、食塩、ウスターソース、トマトケチャップ | 422 kcal 17.9 g 14.3 g 53.8 g | 14 ・ 28 | 木 | ふりかけごはん さんまのレモン焼き きやべつの桜えび和え なめこのすまし汁 | 牛乳 きなこ大豆 ふかしいも | 6分つき米、さつまいも、かたくり粉、ごま、なたね油、さんま、かつお節、さくらえび、牛乳、だいず水煮、きな粉、あおのり、たまねぎ、にんじん、なめこ、キャベツ、こねぎ、レモン果汁、しょうゆ、食塩、砂糖、みりん | 449 kcal 17.0 g 16.1 g 55.5 g |
| 8 ・ 22 | 金 | なめこうどん 納豆のかき揚げ さつまいもの天ぷら | こんぶ 鮭おにぎり | うどん、6分つき米、かたくり粉、小麦粉、さつまいも、ごま、なたね油、鮭、納豆、わかめ 乾燥、こんぶ、たまねぎ、なめこ、にんじん、ねぎ、しょうゆ、みりん、砂糖、食塩 | 423 kcal 13.0 g 11.0 g 65.3 g | 1 ・ 15 ・ 29 | 金 | ごはん 白身魚のフライ 粉ふきいも 豆腐のみそ汁 | いりこ みそラーメン | 6分つき米、中華めん、パン粉、小麦粉、コーン缶、じゃがいも、ごま油、なたね油、豚ひき肉、かれない、にぼし、たまご、絹豆腐、あおのり、もやし、にんじん、たまねぎ、食塩、みそ、しょうゆ | 457 kcal 22.3 g 10.7 g 64.3 g |
| 9 | 土 | ごはん 鶏つくねの照り焼き ほうれん草のおひたし じゃがいものみそ汁 | いりこ きなこトース ト | 6分つき米、食パン、かたくり粉、じゃがいも、米ぬか油、なたね油、鶏ひき肉、にぼし、きな粉、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、みそ、食塩 | 419 kcal 17.2 g 11.5 g 59.1 g | 2 ・ 16 ・ 30 | 土 | ごはん 厚揚げの照り焼き かぼちゃのそぼろ煮 トマトのみそ汁 | こんぶ おかかチーズ おにぎり | 6分つき米、かたくり粉、なたね油、ごま油、鶏ひき肉、かつお節、生揚げ、チーズ、こんぶ、わかめ 乾燥、たまねぎ、かぼちゃ、トマト、しょうゆ、砂糖、酒、みそ | 462 kcal 15.1 g 10.5 g 73.8 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:444kcal たんぱく質:17.4g 脂質:11.7g 炭水化物:64.7g

【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 11月 1日 蒲田らびっと保育園
管理栄養士

空気がカラッとして朝晩には肌寒い風が吹くようになりましたね。乾燥してくると風邪やインフルエンザなどの感染症が拡がりやすくなります。風邪を予防するには「手洗い・うがい」「一日三回の食事」「十分な睡眠」が欠かせません。家族全員で健康に過ごせるよう努めていきましょう。

✧ **手と口を清潔に** ✧ 食前の手洗いや食後の歯磨きはウイルスによる風邪や食中毒などの感染症や虫歯を予防するためにとっても大切です。外食時や公園などでお弁当を食べるときもウェットシートで拭くなどして、清潔にしてから食事にしましょう。歯磨きやうがいはまだ難しいですが、保育園では食事の最後にお茶を飲んで口の中をすっきりさせています。



手や口の中の清潔習慣は誰もが簡単にできる予防の一步です

先月の子どもたちの姿

もも組

今までは自分の食事に集中している子がほとんどでしたが、周りを見ながら食べる子が増えてきました。「お友達と一緒にだね」と声をかけると苦手なものに挑戦することもあります。今後も“みんなで食べる楽しさ”を伝えていきたいと思います。

きのこさきでは、始めに歌を歌ったのですが「き、き、きのこ♪」と口ずさみながらきのこをさいていました。きのこの名前を伝えると「しめじ」「まいたけ」「えのき」と繰り返していました。かぼちゃの種とりでは、一つ一つ手で種を取り除きました。どちらも食育後のお散歩で「きのこ」「かぼちゃ」と担任に話していたようで楽しかったんだなと嬉しくなりました。



ゆり組

「お口をふきふきするんだよ」と口の周りを拭く仕草を見せたり、「もぐもぐするんだよ」と口を動かす仕草を見せたりすると、まねをして一緒に動きをする姿が見られます。このように口で伝えるだけでなく、手本を見せると子どもたちは行動に移しやすいのだな、と改めて実感しました。

お弁当作りではいつもと違う雰囲気にならわしている様子でしたが、おかずが詰められてお弁当ができあがっていくにつれ、嬉しそうな表情に変わっていききました。おにぎり作りでは、笑いながらとても楽しそうに握っておりこちらまで楽しさが伝わってきました。自分で作ったおにぎりはおいしかったようで、いつも以上にパクパクと食べていました。

お知らせ

もも組 11/12 (火) さつまいも洗い ・ 11/20 (水) 小麦粉ねんど
ゆり組 11/8 (金) 手洗いのお話 ・ 11/26 (火) お買いものを予定しています。