

12月のこんだて

* 2週間サイクルの献立です

2019年12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
2	月	ごはん いわしのチーズ焼き れんこんのきんぴら 白菜のみそ汁 果物	こんぶ なめこうどん	6分つき米、うどん、かたくり粉、ごま、ごま油、なたね油、いわし、生揚げ、粉チーズ、こんぶ、わかめ 乾燥、れんこん、なめこ、にんじん、ねぎ、はくさい、こねぎ、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩	415 kcal 17.4 g 8.5 g 64.7 g	9	月	豚汁うどん しらすとねぎの卵焼き 白菜のおかか和え 果物	いりこ 納豆とりのり チャーハン	うどん、6分つき米、ごま油、なたね油、豚肉、にぼし、しらす干し、かつお節、たまご、挽きわり納豆、木綿豆腐、焼きのり、にんじん、はくさい、たまねぎ、だいこん、しいたけ 生、こねぎ、ごぼう、みそ、みりん、砂糖、酒、しょうゆ、食塩	433 kcal 18.9 g 10.6 g 65.0 g
3	火	ごはん 厚揚げとひじきの卵とじ マカロニサラダ 鮭のみそ汁	牛乳 大学芋	6分つき米、マカロニ、さつまいも、ごま、マヨネーズ、なたね油、鮭、たまご、普通牛乳、生揚げ、ひじき、きゅうり、たまねぎ、だいこん、しめじ、にんじん、ねぎ、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、米酢、食塩	489 kcal 17.3 g 17.7 g 62.1 g	10	火	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ひじきの炒め煮 きのこのすまし汁	牛乳 クッキー	6分つき米、小麦粉、ごま、ごま油、なたね油、鶏もも肉、たまご、普通牛乳、食塩不使用バター、だいた煮、油揚げ、ひじき、にんじん、えのきたけ、しめじ、みそ、みりん、しょうゆ、砂糖、ベーキングパウダー	448 kcal 17.4 g 16.7 g 54.4 g
4	水	ごはん かれのい南部焼き ちんげん菜のそぼろ炒め にゅうめん	いりこ きなこおはぎ	6分つき米、そうめん 乾、コーン缶、ごま、ごま油、なたね油、豚ひき肉、かれのい、にぼし、油揚げ、きな粉、にんじん、チンゲン菜、こねぎ、みりん、砂糖、酒、食塩、しょうゆ	443 kcal 19.3 g 8.2 g 68.6 g	11	水	ごはん 鮭と大根の煮物 ほうれん草とちくわの土佐酢和え きゃべつのみそ汁 果物	牛乳 みそポテト	6分つき米、じゃがいも、かたくり粉、なたね油、鮭、ちくわ、普通牛乳、キャベツ、こねぎ、だいこん、にんじん、ほうれん草、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、米酢、酒、食塩	476 kcal 17.4 g 13.6 g 67.6 g
5	木	根菜カレー きゃべつとしらすの磯和え 切干大根のすまし汁	牛乳 ビスケット かぼちゃ豆乳プリン	6分つき米、米粉、ビスケット、さつまいも、なたね油、豚肉、しらす干し、普通牛乳、豆乳、きざみのり、にんじん、れんこん、切干大根、キャベツ、さやいんげん、しめじ、たまねぎ、かぼちゃ、しょうが、にんにく、りんご、粉寒天、みりん、砂糖、食塩、ウスターソース、カレー粉、しょうゆ、トマトケチャップ	429 kcal 14.1 g 10.2 g 66.3 g	12	木	ごはん 豆腐の野菜そぼろあんかけ もやしとツナの磯和え 里芋のみそ汁	こんぶ 焼きおにぎり	6分つき米、さといも、かたくり粉、ごま油、なたね油、豚ひき肉、ツナ缶、木綿豆腐、油揚げ、こんぶ、きざみのり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こんにゃく、こまつな、みそ、みりん、もやし、砂糖、食塩、しょうゆ	417 kcal 14.0 g 9.7 g 66.2 g
6	金	ツナコーンごはん 鶏のからあげ ブロッコリーのごま和え トマトとベーコンのスープ 果物	牛乳 米粉のホットケーキ	6分つき米、かたくり粉、米粉、米ぬか油、なたね油、ごま、鶏もも肉、ベーコン、ツナ缶、たまご、豆乳、普通牛乳、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、トマトホール缶、にんにく、しょうが、みりん、米酢、砂糖、酒、食塩、しょうゆ、ベーキングパウダー ※20日のみ…生クリーム、いちご	528 kcal 19.0 g 17.4 g 72.3 g	13	金	鶏ごぼうごはん タラの磯辺揚げ ゆで野菜（ブロッコリー） 春雨スープ	牛乳 さつまいも蒸しパン	6分つき米、さつまいも、米粉、かたくり粉、ごま、ごま油、なたね油、鶏もも肉、たら、普通牛乳、豆乳、あおのり、ごぼう、にんじん、ねぎ、しめじ、はくさい、はるさめ、ブロッコリー、砂糖、しょうゆ、食塩、ベーキングパウダー	441 kcal 17.7 g 10.2 g 66.8 g
7	土	ごはん ピーマンの肉詰め じゃがいもとにんじんの含め煮 なめこのみそ汁	こんぶ 夕焼けおにぎり	6分つき米、かたくり粉、じゃがいも、なたね油、豚ひき肉、しらす干し、木綿豆腐、こんぶ、たまねぎ、なめこ、にんじん、ピーマン、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩、ウスターソース、トマトケチャップ	485 kcal 17.0 g 11.0 g 76.2 g	14	土	ごはん 鶏肉のとれんこんの照り焼き さつまいもの煮物 高野豆腐のみそ汁	チーズ ジャムサンド	6分つき米、食パン、さつまいも、かたくり粉、なたね油、鶏もも肉、チーズ、高野豆腐、わかめ 乾燥、れんこん、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、いちごジャム	444 kcal 19.1 g 9.5 g 68.2 g

★20日 クリスマスメニュー★

- ☆クリスマスごはん
- ☆鶏のからあげ
- ☆ブロッコリーのごま和え
- ☆トマトとベーコンのスープ
- ☆果物
- ☆牛乳
- ☆ホットケーキツリー



* 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:455kcal たんぱく質:17.4g 脂質:11.9g 炭水化物:66.5g
【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 12月 2日 蒲田らびっと保育園
管理栄養士

気が付けばもう12月。ずいぶん冷え込みが強くなり冷たい空気の中、肩をすくめて歩く季節になりましたね。年末年始は大勢で食卓を囲む機会が増えますね。これを機におうちの食事環境を見直してみませんか？



みんなで食べるとおいしいね



「以前は食べていたのに急に食べなくなった。」「好き嫌いがでてきた。」悩みは次から次へと出てくることと思います。この時期の食の好みは、食事をする環境にも大きく左右されます。大好きな人と食べる食事は楽しみの場でもあり、学びの場でもあります。大人の姿を見て子どもたちは学習しています。

コミュニケーションの場

楽しく食べることができる

苦手克服のチャンス

共食

文化継承の場

マナーを学ぶ場

しつけの場

毎日一緒にいる場合は

「朝食だけ」「夕食だけ」「週末だけ」「週に〇回だけ」とそれぞれの生活スタイルに合わせてみんなで食事を楽しんでみてはいかがでしょうか。

大好きな大人がおいしそうに食べている姿を見せるだけでも気持ちが動きかけになります

先月の子どもたちの姿

もも組

「〇〇だね」「△△食べてもいい？」と食材の名前を言いながら食べることが増え、名前とそのものが一致しているのだなと感心しました。また、苦手なものも顔をしかめながらも先生の声かけでごっくんできるようになった子もいます。



食育では、絵本を読んでいるときに質問をすると答えてくれました。また、順番もお名前を呼ぶまで待てるようになり成長を感じました。さつまいも、小麦粉も興味津々ではやく！というように触る子もいたり、警戒してなかなか触れない子もいたり各々の反応を見せていました。

ゆり組



ごはんが服についてしまったり、こぼしてしまったりする子には「お皿を前に持ってきてごらん」と、肘をついてしまう子には「手はお皿を持とうね」「お背中真っすぐにしてかっこよく食べようね」と声をかけています。「がんばれー」と食べている子を応援する一幕もあり、微笑ましいゆり組さんです。

手洗いのお話では、ばい菌のイラストを見せると「ばい菌だ！」「ばい菌をやっつけるためにはどうすればいい？」と聞くと「お水で流す」とさすがゆり組さんです。また、黒くなった手を見て驚いた表情になり子どもたちなりに感じるものがあったのかな、と思います。お買い物はあいにくの雨で中止になりましたが、リベンジできたらと思っています。



お知らせ

もも組 12/10 (火) 野菜スタンプ

ゆり組 12/24 (火) クッキー作り



を予定しています。

