

1月のこんだて

* 2週間サイクルの献立です

2020年1月 蒲田らびと保育園

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
6	月	ごはん 根菜の煮物 大根と人参の甘酢和え 鶏肉のすまし汁	牛乳 せんべい 煮豆入りきんとん	6分つき米、さつまいも、麩、せんべい、鶏もも肉、牛乳、黒豆（煮豆）、わかめ 乾燥、れんこん、ごぼう、だいこん、にんじん、さやいんげん、干しいたけ、こんにゃく、砂糖、食塩、しょうゆ、米酢、みりん	446 kcal 13.8 g 9.9 g 73.1 g	27	月	ひじきの炊き込みごはん 鶏そぼろの卵焼き ブロッコリーの香味炒め 切干大根のみそ汁	チーズ おかかおにぎり	6分つき米、ごま、ごま油、なたね油、鶏ひき肉、かつお節、たまご、プロセスチーズ、油揚げ、ひじき、たまねぎ、ブロッコリー、切干大根、にんじん、にんにく、こねぎ、しょうが、えのきたけ、みそ、みりん、しょうゆ、砂糖、酒、食塩	475 kcal 18.1 g 13.1 g 67.1 g
7	火	ぶりのふりかけごはん おでん 卵とトマトのみそ汁 果物	こんぶ かぶの葉おにぎり	6分つき米、じゃがいも、ごま、なたね油、ぶり、さつま揚げ、竹輪、たまご、こんぶ、かぶの葉、こねぎ、だいこん、たまねぎ、トマト、こんにゃく、しょうが、みそ、みりん、酒、しょうゆ、砂糖	489 kcal 16.5 g 7.5 g 85.8 g	14	火	ポークカレー ささみともやしの和え物 わかめのすまし汁 果物	牛乳 きな粉バナナ	6分つき米、米粉、じゃがいも、なたね油、ごま油、豚肉、鶏ささみ、牛乳、わかめ 乾燥、きな粉、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、もやし、りんご、にんじん、にんにく、しょうが、バナナ、しょうゆ、砂糖、食塩、みそ、みりん、米酢、ウスターソース、トマトケチャップ、カレー粉	430 kcal 16.0 g 11.2 g 65.7 g
8	水	ごはん タラのねぎみそ焼き きゃべつのなめたけ和え のっぺい汁	牛乳 桜えびとチーズのスコーン	6分つき米、小麦粉、かたくり粉、さといも、ごま油、6分つき米ぬか油、鶏もも肉、たら、さくらえび、牛乳、粉チーズ、豆乳、かぶ、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、しいたけ 生、にんじん、ごぼう、みそ、みりん、砂糖、酒、しょうゆ、食塩、ベーキングパウダー	447 kcal 20.7 g 11.7 g 61.6 g	15	水	ごはん 鮭のみそ煮 白菜の納豆和え 里芋のごまみそ汁	牛乳 野菜と豆腐のチキンナゲット	6分つき米、さといも、かたくり粉、マヨネーズ、すりごま、なたね油、鶏ひき肉、鮭、挽きわり納豆、絹ごし豆腐、牛乳、こんぶ、小松菜、にんじん、にんにく、はくさい、たまねぎ、しめじ、こんにゃく、しょうが、みそ、みりん、しょうゆ、砂糖、酒	481 kcal 23.1 g 20.9 g 45.8 g
9	木	厚揚げ入り肉うどん 五目豆 果物	いりこ 磯辺ごはん の揚げ団子	6分つき米、うどん、ごま、なたね油、豚肉、にぼし、だいず水煮、生揚げ、こんぶ、あおのり、ごぼう、ねぎ、れんこん、にんじん、こんにゃく、みりん、しょうゆ、砂糖、食塩	444 kcal 17.3 g 21.1 g 64.0 g	16	木	ごはん 鶏肉のあげほの焼き風 さつまいもとレーズンのマヨ和え 小松菜のみそ汁 果物	こんぶ れんこんもち	6分つき米、さつまいも、かたくり粉、マヨネーズ、なたね油、鶏もも肉、こんぶ、こまつな、れんこん、だいこん、たまねぎ、レーズン、にんじん、にんにく、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、食塩、トマトケチャップ	428 kcal 13.4 g 9.6 g 71.5 g
10	金	ごはん れんこんと豆腐の落とし揚げ ほうれん草としらすの磯和え なめこのみそ汁	牛乳もちのあずきかけ 果物	6分つき米、かたくり粉、なたね油、鶏ひき肉、しらす干し、牛乳、絹ごし豆腐、あずき缶、きざみのり、わかめ 乾燥、れんこん、なめこ、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、酒、みそ、みりん	428 kcal 12.9 g 9.7 g 71.7 g	17	金	ごはん ししゃものから揚げ ほうれん草のごま和え 白菜のみそ汁	牛乳 りんごと人参の蒸しパン	6分つき米、米粉、かたくり粉、コーン缶、ごま、なたね油、ししゃも、牛乳、絹ごし豆腐、豆乳、ほうれん草、ねぎ、はくさい、にんじん、にんにく、しょうが、りんご、みそ、みりん、しょうゆ、砂糖、酒、ベーキングパウダー	464 kcal 18.4 g 12.5 g 66.6 g
11	土	ごはん 鶏肉のしょうが焼き 粉ふきいも 高野豆腐のみそ汁	牛乳 ほうれん草パン	6分つき米、食パン、じゃがいも、かたくり粉、なたね油、鶏もも肉、牛乳、高野豆腐、あおのり、こんぶ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、しょうが、みそ、しょうゆ、砂糖、酒、食塩、6分つき米ぬか油	472 kcal 18.0 g 13.9 g 67.1 g	4	土	ごはん そぼろ肉じゃが 切干ナポリタン えのきのすまし汁	いりこ 青のりとしらすのおにぎり	6分つき米、じゃがいも、コーン缶、ごま、ごま油、なたね油、鶏ひき肉、しらす干し、にぼし、あおのり、わかめ 乾燥、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、切干大根、しょうゆ、砂糖、食塩、トマトケチャップ	431 kcal 15.0 g 7.5 g 72.3 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:453kcal たんぱく質:16.9g 脂質:11.6g 炭水化物:67.5g

【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

2020年 1月6日 蒲田らびっと保育園
管理栄養士

新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞ
よろしくお願ひいたします。年末年始はどんな風に
食卓を囲みましたか？生活リズムをお休みモードから
切り替えて、元気に一年をスタートさせましょう。



七草粥

1月7日は

セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ

の七草が入った七草粥を食べて胃腸をいたわりましょう。

「家族みんなが元気で一年過ごせますように」と願ひながらいただきます。
おかゆの味付けが苦手な場合は、雑煮風やすまし汁にしてもいいですね。

七草の中のスズナはかぶ、スズシロは大根のことをいいます。
かぶや大根は消化を助けてくれるので、年末年始で食べすぎて
しまったこの時期におすすめの野菜です。

おでん、おみそ汁、おなべ、そばろあんかけ、おろし煮など
冬はやわらかく煮たほっこりあたたまるメニューが食べたくなりますね。

大根もかぶも葉っぱにはカルシウムが多く含まれています。

混ぜごはんの具やかき揚げにするとおいしいですよ。

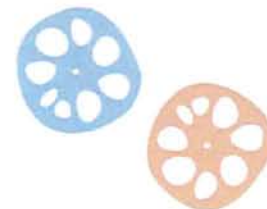
保育園では、七草にちなんでかぶの葉おにぎりをおやつで食べる予定です。

先月の子どもたちの姿

もも組

基本的にはお昼もおやつもよく食べ、おやつのおかわり分がなくなることも
あるもも組さん。ですが、1回目は食べても2回目には食べなかったり…その逆
だったり。食事そのものだけでなく、その時の体調・気分・周りの環境に左右
されると分かっているにもかかわらず「どうしてだろう」と考えてしまいま
すが、“完食”だけが目標にならないようにしていきたいと思ひます。

野菜スタンプで野菜の紹介をしたときには
「このお野菜の名前は？」と聞くと「〇〇！」
と元気よく答えたり、「うーん…」と考えたり、
はたまた知っている野菜の名前を言ってみたり、
と会話を楽しみながら行いました。



ゆり組

調理師が食べている様子を見に行くと、「ありがとうー！」と伝えている一
コマがありました。びっくりするとともに成長を感じ、嬉しい気持ちになりま
した。大人の姿を見て学んでいるのでしょうか。言葉で伝えるとともに、やっ
てみせる姿を見せることが大切なんだと改めて感じさせられました。



クッキー作りでは、目の前でクッキーの生地を作る
と「がんばれー」「大丈夫？」と声をかけてくれるゆ
り組さん。型抜きは楽しかったようで「もっとする！」と。

普段の保育園で目にするのが少ない調理工程を見せることで少しでも子ども
たちの経験として積み重なってくればいいなと思ひます。

お知らせ

もも組 1/21 (火) かぶに触れよう

ゆり組 1/28 (火) 野菜のはてなボックス

を予定しています。