



2月のこんだて

2020年2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
3	月	チキンライス いわしのフライ ブロッコリーおかか和え けんちん汁	こんぶ きつねおにぎり	6分つき米、パン粉、コーン缶、小麦粉、さといも、ごま、ごま油、なたね油、いわし、かつお節、鶏ひき肉、たまご、木綿豆腐、グリーンピース、にんじん、ブロッコリー、ごぼう、こんにゃく、だいこん、たまねぎ、砂糖、食塩、みりん、しょうゆ、トマトケチャップ 3日…だいず水煮、たまご、かに風味かまぼこ、きな粉、きざみのり、きゅうり、米酢/7日…こんぶ、油揚げ	532 kcal 20.9 g 15.1 g 74.8 g	10	月	ごはん かじきのネギソースがけ さつまいもの煮物 大根と厚揚げのみそ汁	牛乳 みたらしまカ ロニ	6分つき米、マカロニ、かたくり粉、さつまいも、ごま油、なたね油、めかじき、牛乳、生揚げ、きな粉、にんじん、ねぎ、だいこん、こねぎ、しょうゆ、砂糖、酒、食塩、米酢、みそ	458 kcal 18.1 g 12.5 g 65.6 g
4	火	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草のマヨ和え 白菜のみそ汁 果物	牛乳 揚げいもち	6分つき米、かたくり粉、コーン缶、じゃがいも、麩、マヨネーズ、なたね油、豚ひき肉、牛乳、生揚げ、ほうれん草、にんじん、はくさい、たまねぎ、こねぎ、みそ、砂糖、食塩、しょうゆ	467 kcal 14.8 g 17.6 g 61.5 g	25	火	ゆやけごはん 納豆入り卵焼き れんこんのそぼろ炒め きのこのすまし汁	いりこ わかめおにぎり	6分つき米、なたね油、豚ひき肉、にぼし、かつお節、たまご、挽きわり納豆、油揚げ、わかめ ふりかけ、しめじ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、れんこん、砂糖、酒、食塩、しょうゆ、みりん	440 kcal 16.1 g 8.8 g 70.2 g
5	水	ごはん じゃがいもとひき肉のオー ブン焼き ひじきの和え物 きゃべつの豆乳みそ汁	なめこうどん 果物	6分つき米、うどん、じゃがいも、なたね油、ごま油、豚ひき肉、牛乳、豆乳、たまご、ひじき、しめじ、にんじん、ねぎ、なめこ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、みそ、みりん、砂糖、食塩、米酢、しょうゆ、ウスターソース、トマトケチャップ	461 kcal 17.6 g 11.0 g 70.7 g	12	水	白菜カレー もやしと春雨のごま酢和 え ほうれん草のみそ汁 果物	牛乳 おせんべい 煮豆	6分つき米、おせんべい、ごま、なたね油、豚肉、牛乳、絹ごし豆腐、金時豆、はくさい、はるさめ、ほうれん草、もやし、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、砂糖、食塩、米酢、みりん、しょうゆ、カレールー	424 kcal 15.6 g 13.1 g 60.2 g
6	木	ごはん さばのみそ煮 小松菜とえのきのしのだ 和え かぶのすまし汁 果物	牛乳 みかんケーキ	6分つき米、米粉、かたくり粉、6分つき米ぬか油、さば、牛乳、豆乳、絹ごし豆腐、油揚げ、かぶ、かぶの葉、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、しょうが、みかん 缶詰、みりん、砂糖、酒、食塩、みそ、しょうゆ、ベーキングパウダー	518 kcal 18.5 g 16.8 g 69.8 g	13	木	ごはん かれいの竜田焼き 切干大根と里芋の煮物 ごぼうのごまみそ汁	牛乳 高野豆腐の ミートスパゲ ティ	6分つき米、スパゲティ、さといも、かたくり粉、なたね油、かれい、牛乳、油揚げ、高野豆腐、わかめ 乾燥、にんじん、ねぎ、たまねぎ、さやいんげん、ごぼう、切干大根、しょうが、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩、トマトケチャップ	476 kcal 21.9 g 8.6 g 74.2 g
7	金	ふりかけごはん 炒り鶏 きゃべつのしらす和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 小松菜とレー ズンの蒸しパ ン	6分つき米、米粉、かたくり粉、ごま、なたね油、鶏もも肉、かつお節、しらす干し、牛乳、豆乳、油揚げ、あおのり、きざみのり、にんじん、キャベツ、きゅうり、ごぼう、かぼちゃ、こまつな、たけのこ 水煮、たまねぎ、こんにゃく、さやいんげん、れんこん、干しいたけ、レーズン、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、ベーキングパウダー	429 kcal 15.3 g 9.9 g 68.0 g	14	金	みそうどん 桜えびとしらすのかき揚げ 果物	チーズ なめたけおに ぎり	うどん ゆで、6分つき米、小麦粉、かたくり粉、コーン缶、なたね油、鶏もも肉、さくらえび、しらす干し、プロセスチーズ、油揚げ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、こまつな、たまねぎ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩、しょうゆ	497 kcal 18.3 g 13.4 g 72.2 g
8	土	ごはん 鶏肉のしょうが焼き かぶのそぼろ煮 じゃがいものみそ汁	チーズ ひじきおにぎ り	6分つき米、かたくり粉、じゃがいも、ごま油、なたね油、鶏もも肉、豚ひき肉、プロセスチーズ、ひじき、かぶ、かぶの葉、にんじん、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、みそ、みりん	514 kcal 18.7 g 15.1 g 70.8 g	1	土	ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め 里芋の煮ころがし なめこのみそ汁	こんぶ たまごサンド	6分つき米、食パン、さといも、なたね油、豚肉、たまご、こんにゃく、わかめ、キャベツ、なめこ、にんじん、たまねぎ、みそ、みりん、砂糖、酒、しょうゆ、食塩、マヨネーズ	485 kcal 21.1 g 14.8 g 64.7 g

★3日 節分メニュー★

- ☆赤鬼ごはん
- ☆いわしのフライ
- ☆ブロッコリーのおかか和え
- ☆けんちん汁

- ☆きなこ大豆
- ☆恵方巻



* 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

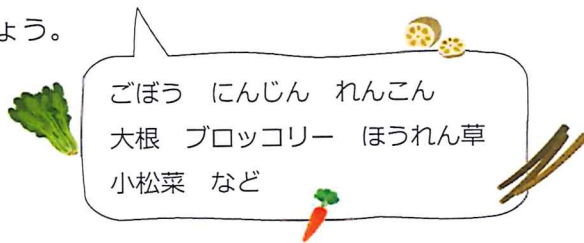
* 月平均栄養価 エネルギー:479kcal たんぱく質:18.5g 脂質:13.3g 炭水化物:68.4g

【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 2月 3日 蒲田らびっと保育園
管理栄養士

日に日に寒くなり、朝夕冷たい風が身にしみる季節となりました。一年の中で最も気温が低くなる2月。十分な睡眠と、冬野菜たっぷりの食事で感染性の風邪やインフルエンザをやっつけましょう。



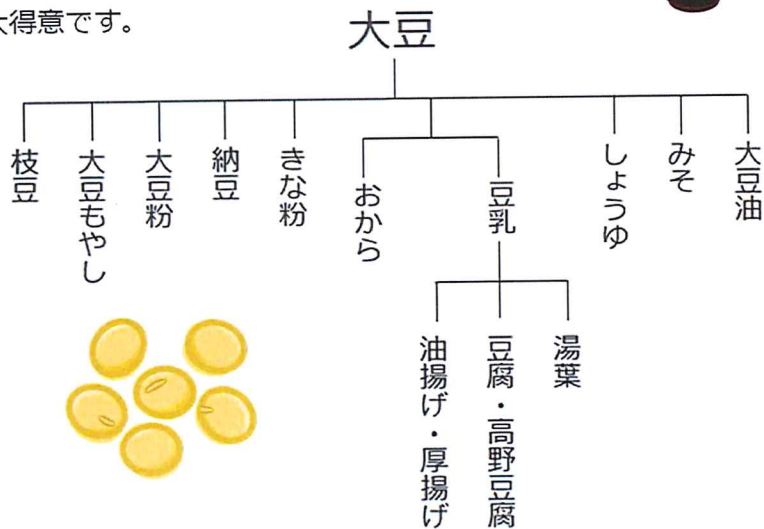
ごぼう にんじん れんこん
大根 ブロッコリー ほうれん草
小松菜 など

大豆は「畑の肉」

たんぱく質や脂質、ビタミンB群、ミネラルを豊富に含む栄養価の高い食材です。手軽にとれるのが「おみそ汁」です。具たくさんにすれば、おかずにもなるので、半端に余った野菜や、旬の食材を入れて季節のおみそ汁を楽しみましょう。

そんな大豆は変身が大得意です。

納豆などの豆の形をしたものは苦手でも豆腐は食べられる、という場合もあるのでいろんな大豆製品を食べてみるというですね。



先月の子どもたちの姿

もも組

お話が上手になってきて食事中もにぎやかになってきました。おしゃべりに夢中になっているときは「〇〇食べる?」「△△食べてみたら?」と意識が食事に向かうように声をかけるようにしています。

食育では、かぶを見せて「これのお野菜の名前は?」と聞くと「だいこん!」おいしい…。「かぶー!」大正解! 絵本などで覚えていたようで感心しました。かぶの観察では根の先が



気になる子が多くいました。そのあとのおやつはかぶの葉おにぎりだったので「かぶの葉っぱどこかなー。」「いた!」と探しながら食べました。

ゆり組

「すっぱいからやだ。」「あまくておいしい〜。」と、“どんな味なのか”、“食べてどう思ったか”を感じ、言葉で表現できていることに成長を感じました。好きなもの・苦手なもの、たくさんの食体験によって味覚を育てていきたいですね。

今月の食育は野菜のはてなボックスでした。まだ難しいかな〜と思いつつも挑戦! みんな「やるー!」と積極的に参加してくれました。「どんな形? まるい? 小さい?」と聞くと「ながい。」「まるいよ。」と。色やシルエットでヒントを出すと「きゃべつ!」「れんこん!」と元気よく答えてくれました。その後のごはんの時間は、名前を覚えたお野菜を探しながら食べました。ぜひご家庭でもお野菜探しを一緒にしてみてくださいね。

お知らせ

もも組 2/13(木) 高野豆腐ちぎり ・ 2/28(金) うどん作り

ゆり組 2/4(火) お買い物 ・ 2/28(金) うどん作り

を予定しています。

