

3月のこんだて

* 2週間サイクルの献立です

2020年3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 ・ 16 ・ 30	月	ごはん 肉豆腐 きゃべつの桜えび和え 切干大根のみそ汁 果物	こんぶ コーンおかか おにぎり	6分づき米、コーン缶、ごま、ごま油、豚肉、かつお節、さくらえび、木綿豆腐、油揚げ、こんぶ、こねぎ、ごぼう、キャベツ、にんじん、ねぎ、しらたき、切干大根、えのきたけ、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒	437 kcal 16.3 g 8.3 g 72.2 g	9 ・ 23	月	チキンカレー 白菜の昆布和え 春雨スープ 果物	ビスケット 牛乳かん (黒蜜ソースがけ)	6分づき米、米粉、じゃがいも、ごま油、なたね油、鶏もも肉、普通牛乳、塩昆布、もやし、しいたけ、たまねぎ、にんじん、はくさい、はるさめ、りんご、にんにく、しょうが、粉寒天、黒砂糖、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、ビスケット	408 kcal 10.8 g 8.7 g 69.0 g
3 ・ 17 ・ 31	火	しいたけと人参の混ぜごはん 鶏肉のごまみそ焼き かぼちゃの煮物 おふのすまし汁	牛乳 あんこ巻き	6分づき米、麩、小麦粉、白玉粉、ごま、なたね油、鶏肉、かつお節、普通牛乳、こしあん、かぼちゃ、にんじん、干しいたけ、こまつな、しょうゆ、砂糖、酒、みそ、みりん、食塩 3日のみ…たまご、さやえんどう、れんこん、カルピス、ほうれん草、食紅、ひなあられ	492 kcal 18.5 g 11.4 g 75.2 g	10 ・ 24	火	ごはん かれいのみそ漬け焼き アスパラガスのきんぴら 豚汁	牛乳 米粉のサターアングギー	6分づき米、米粉、6分づき米ぬか油、ごま油、ごま、豚肉、かれい、たまご、普通牛乳、木綿豆腐、アスパラガス、ごぼう、こんにゃく、だいこん、にんじん、ベーキングパウダー、みそ、黒砂糖、砂糖、酒、しょうゆ	508 kcal 21.4 g 13.7 g 70.8 g
4 ・ 18	水	ごはん 鮭のレモン焼 ちくわといんげんのおかか炒め 呉汁	牛乳 フライドポテト	6分づき米、じゃがいも、かたくり粉、なたね油、ごま油、鮭、かつお節、竹輪、普通牛乳、だいたず水煮、油揚げ、にんじん、かぶ、さやいんげん、レモン果汁、みそ、みりん、砂糖、食塩、しょうゆ	432 kcal 18.3 g 16.2 g 50.3 g	11 ・ 25	水	人参としらすのふりかけごはん 豚肉と大根の照り煮 ほうれん草とツナののり和え ねぎと油揚げのすまし汁	牛乳 きなこ大豆ふかしいも	6分づき米、さつまいも、なたね油、豚肉、普通牛乳、しらす干し、ツナ缶、だいたず水煮、油揚げ、きな粉、きざみのり、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、しめじ、だいこん、しょうが、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、食塩	443 kcal 19.7 g 14.0 g 55.8 g
5 ・ 19	木	ごま塩ごはん 厚焼きたまご ポテトサラダ ブロッコリーとウインナーのみそ汁 果物	牛乳 トマトとチーズの蒸しパン	6分づき米、米粉、かたくり粉、じゃがいも、コーン缶、ごま、ウインナーソーセージ、かつお節、普通牛乳、ナチュラルチーズ、たまご、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、トマトジュース、しょうゆ、ベーキングパウダー、マヨネーズ、みそ、みりん、砂糖、食塩	495 kcal 16.3 g 14.5 g 73.2 g	12 ・ 26	木	ごはん いわしの梅煮 ブロッコリーのマヨ和え じゃがいものみそ汁	牛乳 りんごケーキ	6分づき米、じゃがいも、米粉、かたくり粉、コーン缶、6分づき米ぬか油、マヨネーズ、いわし、普通牛乳、豆乳、わかめ乾燥、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、梅干し、りんご、しょうが、砂糖、酒、しょうゆ、みそ、みりん、ベーキングパウダー	465 kcal 17.1 g 13.8 g 64.5 g
6	金	具だくさんあんかけうどん かじきと里芋のからあげ	いりこ 菜飯おにぎり	うどん、6分づき米、かたくり粉、さといも、ごま、なたね油、豚肉、めかじき、にぼし、かまぼこ、しらす干し、にんじん、たまねぎ、はくさい、こまつな、しょうが、にんにく、みりん、酒、食塩、砂糖、しょうゆ	495 kcal 21.2 g 15.0 g 64.2 g	13 ・ 27	金	ごはん チキンカツ きゃべつのさっぱり和え 高野豆腐のごまみそ汁 果物	いりこ 焼きそば	6分づき米、中華めん、小麦粉、パン粉、すりごま、なたね油、鶏もも肉、豚ひき肉、煮干し、たまご、高野豆腐、あおのり、キャベツ、きゅうり、にんじん、はくさい、しいたけ、砂糖、食塩、米酢、しょうゆ、みそ、中濃ソース	499 kcal 18.2 g 14.9 g 68.5 g
7 ・ 21	土	ごはん 鶏つくねの照り焼き 粉ふきいも 豆腐のみそ汁	チーズ コーンとごまのパン	6分づき米、強力粉、かたくり粉、コーン缶、じゃがいも、ごま、マヨネーズ、なたね油、6分づき米ぬか油、鶏ひき肉、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、豆乳、わかめ 乾燥、あおのり、なめこ、ねぎ、にんじん、しょうが、しょうゆ、みりん、みそ、砂糖、酒、食塩、ドライイースト	483 kcal 19.2 g 16.1 g 61.0 g	14 ・ 28	土	そぼろ親子丼 千切りじゃがの青のり焼き かぶのみそ汁	チーズ 塩昆布とごまのおにぎり	6分づき米、じゃがいも、かたくり粉、ごま、なたね油、鶏ひき肉、たまご、プロセスチーズ、生揚げ、塩昆布、あおのり、きざみのり、かぶ、かぶの葉、たまねぎ、にんじん、みりん、しょうゆ、砂糖、食塩、トマトケチャップ	490 kcal 18.1 g 12.2 g 72.9 g

★3日 ひなまつりメニュー★

☆ちらし寿司

☆鶏肉のごまみそ焼き

☆かぼちゃ煮

☆お麩と菜花のすまし汁

☆カルピス

☆ひなあられ

☆さくらもち



★19日 お弁当メニュー★

☆ごま塩ごはん

☆たごさんウインナー

☆ブロッコリー

☆たまごやき

☆ポテトサラダ

☆果物

* 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:471kcal たんぱく質:17.9g 脂質:13.2g 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

2020年 3月 2日 蒲田らびっと保育園
管理栄養士

早いもので、あっという間に3月になってしまいましたね。

この一年、たくさんの食材に触れたり、簡単なクッキングをしたりしてきました。食育後は、普段より食べが良くなるが多かったです。食育や食事を通して子どもたちの笑顔、成長を見ることができとても嬉しく思います。

ご家庭でもこの一年の食事や食環境を振り返ってみてはいかがでしょうか。



食育を振り返って

本物の食材に触れることや簡単な調理体験の積み重ねが、私たちが生きていくうえで欠かせない「食べること」に関心・興味を持てるきっかけになれば、との思いで取り組んできました。ご家庭では食材の名前を言い合いながら食べる、コップを運ぶ、など簡単なことから「食」を身近なものにしていけたらいいですね。

もも組

- 7月 とうもろこしの皮むき
- 8月 きゅうり洗い
- 9月 寒天で型抜き
- 10月 きのかさき/かぼちゃに触れる
- 11月 さつまいも洗い/小麦粉粘土
- 12月 野菜スタンプ
- 1月 かぶに触れる
- 2月 高野豆腐ちぎり/うどん作り
- 3月 食材のぬりえ/目の前で盛付

ゆり組

- とうもろこしの皮むき
- ピーマンの種とり
- 野菜スタンプ/小麦粉粘土でお月見団子作り
- お弁当/おにぎり作り
- 手洗いのおはなし
- クッキー作り
- 野菜のはてなボックス
- お買い物/うどん作り
- お弁当(盛付も自分で)

子どもたちの姿

もも組

入園したころは、泣いて食べられなかったり、コップで飲むのが苦手だったり、イスではなく先生のひざの上で食べていたりのスタートだったもも組さん。しかし、慣れてくると個々で食材の好みは出てきたものの、一年を通してたくさん食べてくれました。そして「あつまれしてー」「おかわり！」と、だんだんと自分の気持ちを言葉で伝えることが出来るようになりました。これからどんな風に大きくなっていくのか、楽しみです。

2月は高野豆腐ちぎりをしました。食材の感触を楽しむ食育です。皆、集中して高野豆腐を小さくちぎっていました。

うどん作りでの足で踏む作業は積極的な子と慎重な子に分かれました。その後は手で触ることには慣れもあり、みんな「早くさわりたい！」と言わんばかりに手を伸ばしていました。伸ばした生地を切ってみせると「めんめん！」「うどんだ！」とやっと普段見ているうどんだと分かったようです。「今日のお昼ごはんは何かな〜？」と聞くと「おうどん！」と楽しみにしているようでした。

ゆり組

4月は環境が変わり気持ちが不安定になって食事もしんみりした雰囲気でした。また、初めのうちはみんな揃っての「いただきます」を待てない子もいましたが、今では全員でいただきますが出来るようになりました。苦手なものも一口食べることが出来るようになったゆり組さん。私たちは今後の姿を見ることはできませんが、すすくと成長していくことを願っております。

2月は、前回雨で延期になったお買い物に行ってきました。皆、食材カードをぶら下げてわくわくした表情でスーパーに向かいました。お買い物に行った後の数日間は「きゃべつあるー？」「えのきだ！」と自分たちがカゴに入れた野菜を探す姿が見られました。

うどん作りでは、さすがゆり組さん！一歩目は警戒していましたが、両足で上手に踏むことが出来ました。伸ばした生地を見て「ピザみたい！」とその観察力に驚きました。お昼ごはんの時間に「おうどんだれが作ったの？」と聞くと「〇〇ー！」と自分で作ったよ、と教えてくれました。その後に「つくってくれてありがとー！」と調理者への感謝も忘れていないゆり組さんでした。