

4月のこんだて

2020年4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
13	月	ごはん ひき肉の肉じゃが ほうれん草のごまみそ和え 大根のみそ汁 果物	いりこ わかめおにぎり	6分づき米、じゃがいも、なたね油、ごま、豚ひき肉、にぼし、油揚げ、わかめ 乾燥、にんじん、ほうれんそう、こねぎ、だいこん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、食塩、みそ	467 kcal 15.9 g 9.4 g 77.7 g	6	月	ごはん 豚肉の酢豚風 小松菜とツナのマヨドレ 和え さつまいものみそ汁	牛乳 果物 マカロニきな粉	6分づき米、マカロニ、さつまいも、かたくり粉、なたね油、豚肉、ツナ缶、普通牛乳、油揚げ、きな粉、にんじん、ピーマン、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、米酢、マヨドレ、みそ、砂糖、トマトケチャップ、しょうゆ	436 kcal 17.5 g 12.7 g 60.5 g
14	火	納豆ごはん 豆腐入り松風焼き かぼちゃの煮物 小松菜のすまし汁	牛乳 ジャムサンド	6分づき米、食パン、かたくり粉、なたね油、ごま、鶏ひき肉、普通牛乳、挽きわり納豆、木綿豆腐、かぼちゃ、こねぎ、こまつな、しめじ、にんじん、ねぎ、みそ、みりん、砂糖、しょうゆ、食塩、いちごジャム 28日のみ…ホイップクリーム	463 kcal 19.0 g 11.9 g 68.3 g	7	火	麻婆豆腐丼 もやしときゅうりのごま和え 切干大根のスープ 果物	いりこ みそきゃべつ とのりのおにぎり	6分づき米、かたくり粉、ごま、ごま油、豚ひき肉、にぼし、木綿豆腐、きざみのり、にんじん、もやし、切干大根、キャベツ、きゅうり、ねぎ、はくさい、にんにく、しょうが、みそ、みりん、しょうゆ、砂糖、酒、食塩	434 kcal 14.1 g 7.6 g 75.0 g
1	水	ごはん 鮭のみぞれ煮 ブロッコリーのなめたけ和え 春きゃべつと新玉ねぎのみそ汁	いりこ 人参としらす のおかかおにぎり	6分づき米、かたくり粉、なたね油、鮭、にぼし、しらす干し、キャベツ、えのきたけ、だいこん、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、みそ、みりん、砂糖、しょうゆ、酒、米酢	407 kcal 17.5 g 7.5 g 63.1 g	8	水	ごはん あじの蒲焼き ひじきの炒め煮 そうめんのみそ汁	牛乳 青のりポテト	6分づき米、そうめん 乾、じゃがいも、かたくり粉、ごま油、なたね油、あじ、普通牛乳、油揚げ、ひじき、あおのり、こねぎ、にんじん、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩	421 kcal 17.0 g 12.6 g 57.5 g
2	木	ポークカレー きゃべつと和え物 わかめと豆腐のみそ汁 果物	牛乳 きなこ大豆 芋ようかん	6分づき米、米粉、コーン缶、さつまいも、じゃがいも、なたね油、ごま油、豚肉、普通牛乳、絹ごし豆腐、だいず水煮、きな粉、わかめ 乾燥、粉寒天、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、りんご、みそ、米酢、砂糖、食塩、しょうゆ、トマトケチャップ、ウスターソース、カレー粉	462 kcal 16.4 g 12.1 g 70.8 g	9	木	鮭のふりかけごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草のしらす和え なめこのみそ汁	牛乳 にんじんケーキ	6分づき米、かたくり粉、米粉、ごま、米油、鶏もも肉、鮭、しらす干し、普通牛乳、豆乳、きざみのり、なめこ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、砂糖、しょうゆ、食塩、みそ、みりん、米酢、ベーキングパウダー	464 kcal 18.0 g 15.6 g 59.8 g
3	金	ごはん 揚げめかじきの野菜あん かけ かぼちゃのすまし汁	牛乳 コーンとチーズ の蒸しパン	6分づき米、小麦粉、かたくり粉、コーン缶、なたね油、めかじき、普通牛乳、プロセスチーズ、豆乳、かぼちゃ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、こまつな、しめじ、もやし、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、食塩	437 kcal 17.7 g 12.5 g 58.9 g	10	金	きつねうどん 白身魚の竜田揚げ かぼちゃの素揚げ 果物	いりこ ケチャップおにぎり	うどん、6分づき米、かたくり粉、コーン缶、なたね油、鶏ひき肉、かれい、にぼし、油揚げ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、食塩、みりん、トマトケチャップ	439 kcal 17.5 g 12.4 g 61.7 g
4	土	ごはん 鶏肉の照り焼き もやしののり和え じゃがいものみそ汁	いりこ ツナおにぎり	6分づき米、じゃがいも、ごま油、なたね油、鶏もも肉、ツナ缶、にぼし、きざみのり、もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、みそ、みりん、しょうゆ、酒、食塩	430 kcal 16.0 g 10.4 g 63.6 g	11	土	ごはん 厚揚げと人参のそぼろ煮 さつまいもの煮物 いんげんのみそ汁	じゃこ大豆 おせんべい	6分づき米、さつまいも、かたくり粉、ごま、なたね油、豚ひき肉、しらす、だいず水煮、生揚げ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、しめじ、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、おせんべい	401 kcal 14.1 g 13.0 g 55.6 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:438kcal たんぱく質:16.7g 脂質:11.5g 炭水化物:64.4g

【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4月1日
蒲田らびっと保育園
管理栄養士



ご入園、ご進級おめでとうございます。

新しい環境での生活が始まり、慣れるまでに少し時間はかかりますが、子どもたちの「ごはんなに？」「おいしいー！」の声が聞こえてくるように、保育士・調理師・栄養士で力を合わせておいしく楽しい給食を作っていきます。また食への興味が持てるように本物の野菜に触れるなどの活動を今年度も取り入れていきたいと考えています。どうぞよろしくお願いいたします。

蒲田らびっと保育園の給食



○和食中心の献立

6分づき米を使用し、ごはん和一汁二菜の献立を基本としています
和食を中心に洋食や中華風のメニューもバランスよく取り入れています

○天然だしの使用

みそ汁には昆布・かつお・煮干しを、すまし汁やスープには昆布・かつおを使用しています

○旬の食材の使用

旬の食材は、その季節に必要な栄養素を多く含んでいます
また、食べ物から季節を感じてもらえるように考えています

○2週間サイクルの献立

2週間ごとに同じメニューを提供します
味覚を広げる時期に味や食材の食感に慣れ、食べられる幅を広げていくことがねらいです

○給食サンプルの展示

玄関に毎日の給食を展示しています
お迎えの時に「今日は何食べたの？」とお子さまとお話をしながらご覧ください

○乳児期の食事の役割○

- ① 健康な身体をつくる
- ② 生活リズムを身につける
- ③ 食に関心を持つ
- ④ 食べる楽しみを知る

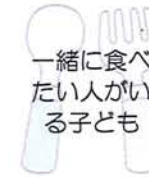
食事は「何を」「どれだけ」食べるかも大切ですが、特にこの時期は「誰と」「どのように」食べるか = **食事の時間をどう過ごすか**、もとても大切です。

食の好みや食べムラがある、食が細いなど、悩みは尽きませんが、子どもも大人も食事の時間が楽しくなるようにゆったり構えましょう。



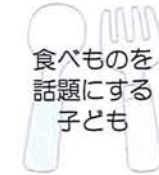
○楽しく食べるために○

厚生労働省は5つの姿を
目標にしています



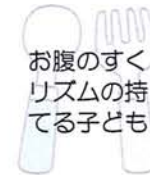
一緒に食べたい人がいる子ども

和やかな食事を通して
安心感や信頼感を深める



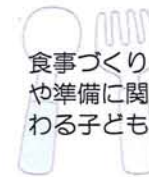
食べものを話題にする子ども

絵本や遊びを通して食べものに親しむ



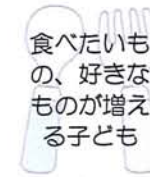
お腹のすくリズムの持てる子ども

生活リズムを整え、お腹が空く感覚を



食事づくりや準備に関わる子ども

準備もコミュニケーションの時間に



食べたいもの、好きなものが増える子ども

五感を使って食品に親しみを

「おいしいね」と共感しながら、食事時間はそばにいるなどして一緒に食卓を囲みましょう



食事のことで分からないこと、不安なこと、悩みなどがあれば、いつでもお声がけください