

5月のこんだて

* 2週間サイクルの献立です

2020年5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
11 ・ 25	月	春きゃべつカレー もやしときゅうりの和え物 豆腐とお麩のすまし汁 果物	牛乳 ビスケット 豆乳プリン	6分づき米、じゃがいも、麩、米粉、なたね油、ごま油、豚肉、普通牛乳、豆乳、絹ごし豆腐、わかめ 乾燥、粉寒天、キャベツ、きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、にんにく、りんご、果物、しょうが、砂糖、食塩、しょうゆ、みりん、米酢、トマトケチャップ、ウスターソース、カレー粉、ビスケット	428 kcal 14.8 g 10.5 g 65.7 g	18	月	豆ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め かぼちゃのごま和え トマトのすまし汁	牛乳 コーンクリーム ムパスタ	6分づき米、スパゲッティ、コーンクリーム缶、なたね油、すりごま、豚肉、ツナ缶、普通牛乳、豆乳、生揚げ、えのきたけ、かぼちゃ、グリーンピース、ごねぎ、たまねぎ、トマト、にんじん、ほうれんそう、みそ、みりん、砂糖、食塩、しょうゆ	453 kcal 18.1 g 10.8 g 68.4 g
12 ・ 26	火	ごはん あじのレモン焼き 切干大根の煮物 きのこのみそ汁	牛乳 ツナじゃが ボール	6分づき米、じゃがいも、かたくり粉、なたね油、あじ、ツナ缶、普通牛乳、油揚げ、切干大根、えのきたけ、しめじ、干しいたけ、にんじん、ねぎ、さやいんげん、たまねぎ、レモン果汁、砂糖、しょうゆ、食塩、みそ、みりん	413 kcal 18.0 g 13.6 g 52.3 g	19	火	ごはん 肉団子のきゃべつ煮 ほうれん草の磯和え 大根のみそ汁	牛乳 フライドさつまいも	6分づき米、さつまいも、かたくり粉、なたね油、豚ひき肉、しらす干し、普通牛乳、油揚げ、きざみのり、キャベツ、ごねぎ、だいこん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩	446 kcal 15.7 g 15.0 g 59.2 g
13 ・ 27	水	人参としらすのふりかけごはん おろしれんこんハンバーグ そらまめの昆布和え さつまいものみそ汁	いりこ きなこおはぎ	6分づき米、さつまいも、なたね油、ごま油、豚ひき肉、しらす干し、にぼし、かつお節、きな粉、塩昆布、にんじん、れんこん、そらまめ、たまねぎ、ごねぎ、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	471 kcal 15.9 g 9.1 g 77.7 g	20	水	なめこうどん 鮭のみそマヨ焼き(マヨドレ) じゃがいもとにんじんの含め煮 果物	いりこ そらまめ ひじきとごま のおにぎり	うどん、6分づき米、じゃがいも、マヨドレ、ごま、ごま油、鮭、にぼし、わかめ、ひじき、にんじん、ねぎ、さやいんげん、そらまめ、なめこ、果物、みそ、みりん、しょうゆ、食塩、砂糖	434 kcal 17.0 g 9.4 g 69.2 g
14 ・ 28	木	ごはん 鮭のトマト煮 粉ふきいも アスパラのマカロニスープ	牛乳 いちごジャム 蒸しパン	6分づき米、小麦粉、マカロニ、コーン缶、なたね油、米ぬか油、鮭、普通牛乳、豆乳、アスパラガス、しめじ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、トマトホール缶、レモン果汁、みりん、砂糖、食塩、しょうゆ、トマトケチャップ、イチゴジャム、ベーキングパウダー	443 kcal 17.1 g 10.3 g 66.5 g	7 ・ 21	木	ごはん 鶏肉のねぎ煮 きゃべつのおさげめ和え もやしと厚揚げのみそ汁	牛乳 トマトケーキ	6分づき米、かたくり粉、米粉、コーン缶、米ぬか油、なたね油、鶏もも肉、普通牛乳、豆乳、生揚げ、キャベツ、きゅうり、トマト、にんじん、ねぎ、もやし、レモン果汁、しょうが、砂糖、酒、食塩、しょうゆ、みそ、みりん、米酢、ベーキングパウダー	441 kcal 16.3 g 14.8 g 57.6 g
1 ・ 15 ・ 29	金	鶏ひき肉とお豆のあんかけうどん ひじき入りがんも 果物	きなこ大豆 青のりとおか かのおにぎり	うどん、6分づき米、かたくり粉、ごま油、なたね油、鶏ひき肉、かつお節、木綿豆腐、だいず水煮、きな粉、あおのり、ひじき、たまねぎ、グリーンピース、にんじん、しいたけ、果物、砂糖、酒、食塩、みりん、しょうゆ	416 kcal 14.5 g 10.7 g 62.4 g	8 ・ 22	金	わかめごはん かれいと野菜のかき揚げ きゃべつのみそ汁 果物	きなこ大豆 かぼちゃサラダ サンド	6分づき米、食パン、かたくり粉、小麦粉、なたね油、マヨドレ、かれい、クリームチーズ、だいず水煮、きな粉、にんじん、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、豆苗、レーズン、果物、砂糖、食塩、しょうゆ、みりん、わかめふりかけ	459 kcal 18.2 g 9.2 g 73.6 g
2 ・ 16 ・ 30	土	ごはん 鶏肉と野菜のチーズ焼き にんじんのごま炒め わかめのみそ汁	しらすと大豆 の甘辛炒め おせんべい	6分づき米、じゃがいも、かたくり粉、ごま、なたね油、鶏もも肉、しらす干し、かつお節、チーズ、だいず水煮、絹ごし豆腐、わかめ 乾燥、アスパラガス、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖、酒、食塩、みそ、みりん、おせんべい	419 kcal 17.7 g 16.5 g 48.5 g	9 ・ 23	土	肉そぼろ丼 ほうれん草とツナののり和え かぼちゃのみそ汁	いりこ コーンおにか おにぎり	6分づき米、コーン缶、ごま、ごま油、なたね油、鶏ひき肉、ツナ缶、にぼし、かつお節、きざみのり、かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、さやいんげん、たまねぎ、しょうが、にんにく、みそ、みりん、砂糖、酒、しょうゆ	404 kcal 15.5 g 8.7 g 63.4 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:436kcal たんぱく質:16.6g 脂質:11.5g 炭水化物:63.7g

【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 5月 1日
蒲田らびっと保育園
管理栄養士



あたたかい風が吹くようになり穏やかな気候になってきましたね。お家で過ごす時間が長くなると生活リズムが崩れてしまうことが多いのではないのでしょうか。無理のない範囲でよく遊びよく寝てよく食べ、生活リズムを整えて免疫力を落とさないように心がけましょう。

■ 朝ごはんを食べる習慣づけのステップ

① 十分な睡眠をとる

朝ごはんを食べるためにはまず

十分な睡眠時間の確保→すっきりとした目覚めという土台が必要です。



② 食事の時間を作る

基本的には子どもが食べやすいもの（手づかみや食具を使って介助なしで食べられる、机や服が汚れにくい）で構いません。食卓につくことから始めて、食べる時間を作ることを意識しましょう。

③ 余裕があるときは

食事内容に目を向ける

時間や気持ちに余裕があるときは1品増やすなどすると良いでしょう。

また、お子さんと一緒に食卓について「おいしいね。」と会話をするのもおすすめです。



朝ごはんに限らず、生活習慣を一気に変えようとする大きな気力が必要になります。週に1回からでも構いません。少しずつ、ご家庭のペースで大丈夫です。

また、決めたことを出来なかったからといって落ち込んだり、責めたりする必要はありません。出来る範囲で行えることを少しずつ増やしていきましょう。

■ バランスよく食べるために…

ま	ご	わ	や	さ	し	い	こ
まめ (大豆製品)	ごま (種実類)	わかめ (海藻類)	やさい	さかな しらすや庄汁でも	しいたけ (きのこ類)	いも	こめ
みそでも							



これらの食材を一日の中で摂れるように選んでいくと、自然とバランスよく食べる事が出来ます。これに加えて主菜となるものは、肉、魚、卵、大豆製品の4つに分けて順番に回していくと献立を立てやすいのではないのでしょうか。参考にしてみてくださいね。

■ 子どもたちの様子

＼にがてなものもたべられたよ！／

手づかみや、こぼしながらもスプーンで口まで運びもぐもぐと口を動かし、懸命に食べるもぐみさん。空のお皿を指さしておかわりを欲しがらる姿も見られます。苦手なものでも自分で食べたり先生の声かけで食べたりと頑張っているお子さんをぜひほめてあげてくださいね。

＼おひっこしたよ！／

ゆり組さんに進級して、食べる場所だけでなく机やイス（少し高くなりました）など環境が変わりました。はじめは少しそわそわしているような様子もありましたが、だんだんと慣れてきたように見えます。「〇〇あったよ！」「おいしいー！」と嬉しそうにお話ししながら食べています。

5月は〈調理室の紹介〉と〈そら豆に触れよう〉を行いたいと思います。

日にちは決まり次第、お知らせいたします。

〈そら豆に触れよう〉当日は、三角巾とエプロンのご用意をお願いします。

