

6月のこんだて

* 2週間サイクルの献立です

2020年6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
1 ・ 15 ・ 29	月	みそ豚丼 もやしとひじきの和え物 春雨スープ 果物	いりこ 中華風青菜 おにぎり	6分づき米、はるさめ、ごま油、豚肉、にぼし、ひじき、わかめ 乾燥、もやし、にんじん、しいたけ 生、こまつな、たまねぎ、果物、みそ、しょうゆ、米酢、砂糖、酒、食塩	425 kcal 15.5 g 7.5 g 70.0 g	8 ・ 22	月	ふりかけごはん 鶏肉のみぞれ煮 粉ふきいも きのこのみそ汁	いりこ 高野豆腐の そぼろおにぎり	6分づき米、じゃがいも、かたくり粉、ごま、ごま油、なたね油、鶏もも肉、かつお節、にぼし、高野豆腐、あおのり、ひじき、にんじん、こねぎ、だいこん、しいたけ 生、みそ、みりん、しょうゆ、砂糖、酒、食塩	430 kcal 15.2 g 9.6 g 66.5 g
2 ・ 16 ・ 30	火	ごはん 厚揚げと人参のそぼろ煮 きゃべつのしらす和え さといものみそ汁	牛乳 とうもろこしの スコーン	6分づき米、かたくり粉、小麦粉、コーン缶、さといも、米ぬか油、なたね油、豚ひき肉、しらす干し、牛乳、生揚げ、豆乳、きざみのり、キャベツ、きゅうり、こねぎ、たまねぎ、にんじん、ベーキングパウダー、みそ、みりん、砂糖、酒、しょうゆ	430 kcal 15.1 g 13.3 g 58.7 g	9 ・ 23	火	ごはん かれの煮付け いんげんの白和え もやしのみそ汁 果物	牛乳 かぼちゃドー ナツ	6分づき米、米粉、小麦粉、米ぬか油、すりごま、かれのい、にぼし、牛乳、豆乳、木綿豆腐、油揚げ、かぼちゃ、にんじん、さやいんげん、しめじ、もやし、しょうが、果物、しょうゆ、砂糖、酒、みそ、みりん、ベーキングパウダー	460 kcal 19.3 g 10.7 g 68.2 g
3 ・ 17	水	トマトの炊き込みごはん かじきのみそ漬け焼き 人参と大豆の煮物 ほうれん草のすまし汁	牛乳 さつまいもの 揚げボール	6分づき米、麩、小麦粉、コーン缶、さつまいも、ごま、なたね油、米ぬか油、めかじき、牛乳、だいたい水煮、豆乳、きな粉、こんぶ、にんじん、にんにく、トマト、ほうれん草、しょうゆ、みりん、みそ、砂糖、酒、食塩	449 kcal 19.6 g 14.6 g 57.5 g	10 ・ 24	水	カレーうどん ひじき入り塩つくね きゃべつのごま和え	きな粉豆乳 もち ビスケット 果物	うどん ゆで、かたくり粉、おせんべい、米粉、マヨドレ、なたね油、すりごま、豚肉、鶏ひき肉、豆乳、きな粉、ひじき、にんじん、ねぎ、キャベツ、きゅうり、しょうが、たまねぎ、果物、みりん、しょうゆ、砂糖、酒、食塩、カレー粉	421 kcal 19.3 g 14.0 g 49.9 g
4 ・ 18	木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 切干ナポリタン じゃがいものスープ 果物	牛乳 にんじんジャ ムトースト	6分づき米、食パン、マーマレードジャム、じゃがいも、ごま油、米ぬか油、なたね油、鶏もも肉、牛乳、キャベツ、にんじん、にんにく、ピーマン、切干大根、たまねぎ、レモン果汁、果物、みりん、砂糖、酒、食塩、しょうゆ、トマトケチャップ	443 kcal 16.0 g 12.5 g 64.3 g	11 ・ 25	木	ごはん あじのみそ煮 ほうれん草ののり和え かぼちゃのすまし汁 果物	牛乳 枝豆ケーキ	6分づき米、かたくり粉、米粉、米ぬか油、あじ、牛乳、豆乳、えだまめ、きざみのり、かぼちゃ、にんじん、ほうれん草、しめじ、しょうが、果物、みそ、みりん、しょうゆ、砂糖、酒、食塩、ベーキングパウダー	414 kcal 17.2 g 9.5 g 62.4 g
5 ・ 19	金	ごま塩ごはん 鮭の磯辺揚げ ブロッコリーのおかか和え レタスのみそ汁	いりこ きつねおにぎ り	6分づき米、小麦粉、かたくり粉、なたね油、ごま、鮭、油揚げ、あおのり、レタス、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しょうが、みそ、みりん、しょうゆ、砂糖、食塩	462 kcal 17.2 g 11.8 g 67.1 g	12 ・ 26	金	ツナと塩昆布の炊き込み ごはん 豆腐のチキンナゲット 大根のコロコロサラダ おくらのみそ汁	牛乳 あずき蒸しパ ン	6分づき米、コーン缶、小麦粉、麩、かたくり粉、なたね油、ごま油、米ぬか油、鶏ひき肉、ツナ缶、牛乳、豆乳、絹ごし豆腐、あずき缶、塩昆布、にんじん、オクラ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんにく、しょうが、砂糖、酒、しょうゆ、食塩、みそ、米酢、ベーキングパウダー	451 kcal 15.9 g 14.0 g 62.0 g
6 ・ 20	土	ごはん 豚肉のカレー焼き さつまいもの塩きんぴら 豆腐のみそ汁	おせんべい きなこ大豆 果物	6分づき米、さつまいも、おせんべい、ごま油、豚肉、だいたい水煮、絹ごし豆腐、きな粉、わかめ 乾燥、にんじん、たまねぎ、しょうが、果物、砂糖、酒、食塩、しょうゆ、みそ、カレー粉	413 kcal 17.4 g 13.3 g 54.8 g	13 ・ 27	土	ごはん 豚肉と野菜の照り焼き じゃがいもガレット 切干大根のみそ汁	おせんべい きなこ大豆 果物	6分づき米、じゃがいも、ビスケット、かたくり粉、なたね油、豚肉、だいたい水煮、きな粉、にんじん、ピーマン、さやいんげん、キャベツ、切干大根、たまねぎ、果物、みそ、しょうゆ、砂糖、酒、食塩、トマトケチャップ	409 kcal 16.3 g 12.9 g 55.7 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:434kcal たんぱく質:17.0g 脂質:12.0g 炭水化物:61.4g
【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6月1日
蒲田らびっと保育園
管理栄養士



暖かかった日差しがジリジリと照りつけるようになり、雨の日にはジメジメするようになってきましたね。味覚の広がりやイヤイヤ期などから食べてくれないと「なんとか食べさせたい」と力んでしまいませんか？少し肩の力を抜いて、まずは大人が食事を楽しむことから始めてみてはいかがでしょうか。

■ 子どもの好き嫌い

子どもは、食べたことのない(食べた回数が少ない)食品にはなじまず“食わず嫌い”をすることも少なくありません。一度食べなかったからといってそれを「嫌い・苦手」だと決めつけ食卓に出さないようにするのではなく、定期的にその食材に触れる(見る)経験をさせてあげるといいですね。その際、無理強いをしたり、食べなかったからといって叱ったりするのはやめましょう。大人が美味しそうに、楽しそうに食べていたら食べてくれることもあります。

■ 苦手意識を持つ理由 ■

触覚 めるめるして食べにくい、パサパサして食べにくい、グニグニしていやだ

味覚 苦い、すっぱいからいやだ

嗅覚 生臭い、青臭いからいやだ

とくに味覚・嗅覚は経験を重ねることで「食べられるもの」「おいしいもの」と学習していきます。長い目で見守りましょう。



■ 自分で食べるようになるには

- ・お腹を空かせる 食事時間を決めてだらだら食べない(おやつ量は大人が決める)、水分補給は水かお茶にする
- ・食べやすいようにする 手でつかみやすい形にする、スプーンなどは柄が厚みのあるものにする(握りやすいもの)、食器が滑らないようにする
- ・食事の準備にかかわる お皿を選ぶ、コップやスプーンを運ぶ、調理の最後の仕上げをする(たれやドレッシングをかけるなど)



食べ始めてからしばらくは、手を出さずに子どもに任せてみてくださいね。

■ 子どもたちの様子

＼ そら豆をぎゅっぎゅ ／

今月はそら豆の皮をむきました。さやに入ったそら豆をみて戸惑いをみせる子や、「やりたい！」と手を伸ばす子などそれぞれの反応を見せていました。そら豆の皮はぞうきんを絞るようにぎゅっとひねるとパリッと割れてむきやすくなります。少し力のある作業ですが、みんな頑張ってくれました。簡単であり汚れないので、ご家庭でも一緒にぎゅっぎゅとしてみてはいかがでしょうか。



～今月のもぐもぐタッチ～

6月は「きゃべつに触れよう」です。ももぐみ・ゆりぐみ一緒に行きます。日にちは決まり次第、お知らせします。エプロンと三角巾のご用意をお願いします。その他にも野菜に触れる機会を作っていきたいと思います。

