

7月のこんだて

* 2週間サイクルの献立です

2020年7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
13 ・ 27	月	鶏と高野豆腐のそぼろあん丼 きゃべつのごまみそ和え きのこのすまし汁	牛乳 黒糖寒天ゼリー とうもろこし	鶏ひき肉、普通牛乳、高野豆腐、きな粉、わかめ 乾燥、粉寒天、6分づき米、かたくり粉、ごま、なたね油、にんじん、とうもろこし、キャベツ、えのきたけ、しめじ、たまねぎ、酒、食塩、しょうゆ、黒砂糖、砂糖、みそ、みりん	435 kcal 15.8 g 10.4 g 67.6 g	6 ・ 20	月	なめたけごはん 鶏肉と麩の煮物 小松菜とツナのマヨドレ 和え かぼちゃのみそ汁	ひき肉うどん 果物	鶏もも肉、鶏ひき肉、かつお節、ツナ缶、油揚げ、6分づき米、うどん ゆで、麩、かたくり粉、なたね油、にんじん、かぼちゃ、こまつな、こねぎ、たまねぎ、えのきたけ、果物、マヨドレ、みそ、みりん、しょうゆ、砂糖、酒、食塩、米酢	435 kcal 17.9 g 10.9 g 63.5 g
14 ・ 28	火	ごはん かれのいねぎみそ焼き さつまいものレーズン煮 豚汁 果物	いりこ しらすとおか かのおにぎり	豚肉、かれい、にぼし、しらす干し、木綿豆腐、6分づき米、さつまいも、ごま油、なたね油、にんじん、ごぼう、ねぎ、だいこん、レーズン、果物、砂糖、みそ、みりん、しょうゆ	470 kcal 20.3 g 6.2 g 79.9 g	7 ・ 21	火	ポークカレー 切干大根の福神漬け風 サラダ なすのみそ汁 ★7日は七夕メニューです	牛乳 みかん豆乳 かん とうもろこし	豚肉、普通牛乳、豆乳、木綿豆腐、粉寒天、6分づき米、じゃがいも、米粉、かたくり粉、なたね油、にんじん、きゅうり、こねぎ、切干大根、たまねぎ、とうもろこし、なす、しょうが、にんにく、りんご、みかん 缶詰、みそ、みりん、しょうゆ、砂糖、食塩、米酢、ウスターソース、カレー粉、トマトケチャップ	422 kcal 17.2 g 11.7 g 59.5 g
1 ・ 15 ・ 29	水	とうもろこしごはん 鶏肉のレモン焼き ひじきの炒め煮 なめこのすまし汁	牛乳 じゃがいもの 大学芋風	鶏もも肉、普通牛乳、絹ごし豆腐、油揚げ、ひじき、6分づき米、じゃがいも、とうもろこし、ごま、ごま油、なたね油、にんじん、たまねぎ、なめこ、レモン果汁、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、食塩、米酢	413 kcal 15.7 g 15.9 g 49.7 g	8 ・ 22	水	ごはん かじきの幽庵焼き 冬瓜のそぼろ煮 ほうれん草のすまし汁 果物	牛乳 しらす入り揚げ いももち	豚ひき肉、めかじき、しらす干し、普通牛乳、6分づき米、かたくり粉、じゃがいも、なたね油、にんじん、ほうれん草、とうがん、しめじ、果物、レモン果汁、みりん、砂糖、酒、食塩、しょうゆ	442 kcal 19.0 g 14.2 g 56.5 g
2 ・ 16 ・ 30	木	ごはん あじの梅煮 ブロッコリーの磯和え 切干大根のみそ汁	牛乳 トマトケーキ	あじ、かつお節、普通牛乳、豆乳、油揚げ、きざみのり、6分づき米、米粉、かたくり粉、米ぬか油、トマト、にんじん、ブロッコリー、切干大根、こねぎ、きゅうり、しょうが、レモン果汁、梅干し、砂糖、酒、ベーキングパウダー、みそ、みりん、しょうゆ	421 kcal 17.3 g 11.1 g 59.6 g	9	木	ごはん 厚揚げのみそマヨドレ焼き 人参とツナの炒め物 おぐらのすまし汁 果物	いりこ ひじきとごま のおにぎり	ツナ缶、生揚げ、ひじき、6分づき米、麩、ごま、ごま油、なたね油、マヨドレ、にんじん、オクラ、えのきたけ、もやし、果物、みそ、みりん、しょうゆ、砂糖、酒、食塩	434 kcal 14.2 g 10.3 g 68.0 g
3 ・ 17 ・ 31	金	肉野菜うどん 納豆としらすのかき揚げ 果物	いりこ わかめおにぎり	豚肉、しらす干し、にぼし、かつお節、挽きわり納豆、わかめふりかけ、6分づき米、うどん ゆで、小麦粉、かたくり粉、なたね油、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、果物、しょうゆ、砂糖、食塩、みりん	425 kcal 17.1 g 9.9 g 63.7 g	10	金	しょうが焼き風炊き込みごはん いわしの南部揚げ ほうれん草のおかか和え 玉ねぎと油揚げのすまし汁	牛乳 きな粉とプ ルーンの蒸し パン	豚ひき肉、いわし、かつお節、普通牛乳、豆乳、油揚げ、きな粉、6分づき米、小麦粉、ごま、米ぬか油、なたね油、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、しょうが、プルーン、みりん、砂糖、酒、しょうゆ、食塩、ベーキングパウダー	464 kcal 17.5 g 15.9 g 60.4 g
4 ・ 18	土	ごはん 豚肉とじゃがいもの炒め 物 ほうれん草のごま和え もやしとトマトのみそ汁	マカロニきな 粉 ビスケット 果物	豚肉、きな粉、6分づき米、マカロニ、ビスケット、かたくり粉、なたね油、すりごま、ほうれん草、にんじん、トマト、しめじ、じゃがいも、もやし、果物、みそ、みりん、砂糖、酒、しょうゆ	405 kcal 16.2 g 9.4 g 59.6 g	11 ・ 25	土	ごはん 鶏肉ののり塩焼き 具だくさんじゃがいもチヂミ 高野豆腐のみそ汁	いりこ ツナおにぎり	鶏もも肉、ツナ缶、にぼし、高野豆腐、あおりの、かつお節、6分づき米、小麦粉、じゃがいも、ごま 乾、ごま油、なたね油、にんじん、たまねぎ、もやし、みそ、砂糖、酒、しょうゆ、食塩、米酢	469 kcal 17.1 g 11.7 g 69.2 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:17.1g 脂質:11.5g 炭水化物:63.1g
【補食 月/水/金…ビスケット 火/木/土…せんべい】

給食だより



2020年 7月 1日
蒲田らびつと保育園
管理栄養士



雨の日が続くと気分もなかなか晴れないですね。雨の日の過ごし方の一つとしておすすめしたいのが「野菜に触れること」です。「食育」と聞くと「何か特別なことをしなくては。」と考えてしまうかもしれませんが、「食育」は日常にあふれています。もちろん、雨の日以外にも一緒に楽しんでみてください。

■ どんなことが食育？

- 買い物 一緒に買い物に行ったときに「〇〇があるね」「これは△△だよ」と野菜の名前を教えてあげましょう。
- 日々の食事 なるべく一緒に食べる時間を作り、「おいしいね」「〇〇だよ」「噛んだらどんな音がするかな」など食の話題から会話を楽しみましょう。
- 絵本 絵本や図鑑を通して食の世界を広げましょう。
- 食材に触れる 丸ごとの野菜は、普段目にする切った状態の野菜とは姿形が違っているので、子どもたちの目にはとても新鮮に映ることでしょう。本とは違い、匂いや感触など五感を使って楽しむことが出来ます。
- お手伝い 自分のコップを運ぶ、布巾を運ぶ、お皿を選ぶなどちょっとしたことで構いません。年齢に合わせて料理のお手伝いをするのもいいですね。



日々の食事に関わることをすべてが「食育」です。子どもにしてほしいことは大人がお手本を見せるのが一番です。子どもと一緒に大人も楽しんでできるといいですね。

■ ももぐみ

＼ 保育園のごはんにも慣れてきたよ ／

お昼ごはんを食べ始めるようになってすぐは慣れていないこともあり、ごはんを残している子が多くみられました。しかし回数を重ねるとともに食べられる量が増えてきました。食ベムラはありますが、おかわりするものもありよく食べてくれています。

人参やいんげんは積極的に触っていましたが、丸ごとのキャベツは警戒して手を引っ込めてしまう子が多くいました。キャベツちぎりでは戸惑いをみせる子もいましたが、集中してちぎっていました。同じキャベツなのに芯はちぎれないことに不思議そうにしていました。



■ ゆりぐみ

＼ お友達と食べるごはんもおいしいね ／

新入園児さんたちははじめこそは落ち着かない様子でしたが、徐々に笑顔が見られるようになり、食べられる量も増えてきました。またお昼前に「きょうのごはんはー？」と保育士に聞いている姿がみられ、食事の時間を楽しみにしてくれているんだと嬉しくなりました。

「このお野菜のお名前は？」と聞くと「キャベツー！」と元気に答え、丸ごとのキャベツもえいっと持ち上げるゆりぐみさん。お手本を見せると上手に小さくちぎっていました。「ちいさくなったね」「これは何色？」「キャベツの匂いがするかな」とお話ししながら行いました。

～今月のももぐみタッチ～

7月はくとうもろこしです。皮むきに挑戦します。

ももぐみ：14日(火) ゆりぐみ：28日(火)

ゆりぐみさんは、当日はエプロンと三角巾のご用意をお願いします。

このほかにも野菜に触れる機会を作っていきたいと思います。

