

🍴 8月のこんだて 🍴

* 2週間サイクルの献立です

2020年8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
3 ・ 17 ・ 31	月	ふりかけごはん 豚肉と大根の照り煮 キャベツのしらす和え さといものみそ汁	なめこうどん とうもろこし	豚肉、かつお節、しらす干し、きざみのり、あおのり、6分づき米、うどん ゆで、さといも、ごま、米ぬか油、にんじん、だいこん、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ、こねぎ、きゅうり、ねぎ、なめこ、しょうが、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩	412 kcal 18.4 g 7.9 g 62.4 g	24	月	ごはん 麻婆なす もやしときゅうりの和え物 じゃがいものスープ 果物	いりこ 鮭と青のりのおにぎり	豚ひき肉、鮭、にぼし、あおのり、6分づき米、じゃがいも、かたくり粉、米ぬか油、ごま油、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、なす、ねぎ、もやし、きゅうり、果物、にんにく、しょうが、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩、米酢	445 kcal 15.8 g 9.0 g 71.9 g
18	火	ごはん あじの蒲焼き 切干大根の煮物 オクラのみそ汁 果物	牛乳 青のりポテト フライ	あじ、普通牛乳、油揚げ、あおのり、6分づき米、じゃがいも、麩、かたくり粉、米ぬか油、にんじん、さやいんげん、オクラ、たまねぎ、切干大根、干しいたけ、果物、みりん、しょうゆ、みそ、砂糖、酒、食塩	406 kcal 17.1 g 11.5 g 56.1 g	11 ・ 25	火	夏野菜カレー 小松菜とツナの昆布和え 玉ねぎとえのきのすまし 汁	牛乳 りんごゼリー とうもろこし	豚肉、ツナ缶、普通牛乳、塩昆布、粉寒天、6分づき米、米粉、米ぬか油、かぼちゃ、にんじん、ごまつな、トマト、オクラ、こねぎ、たまねぎ、とうもろこし、えのきたけ、にんにく、しょうが、りんご、りんごジュース、みりん、しょうゆ、砂糖、食塩、カレー粉、ウスターソース、トマトケチャップ	415 kcal 16.2 g 11.1 g 61.5 g
5 ・ 19	水	ひじきの炊き込みごはん 鶏肉のしょうが焼き じゃがいものピーマンのみそ 炒め もやしとトマトのすまし汁	牛乳 きな粉豆乳 もち 果物	鶏もも肉、普通牛乳、豆乳、油揚げ、きな粉、ひじき、6分づき米、かたくり粉、じゃがいも、米ぬか油、トマト、にんじん、ピーマン、しいたけ、たまねぎ、もやし、果物、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、食塩、みそ、みりん	439 kcal 16.8 g 12.7 g 61.7 g	12 ・ 26	水	わかめごはん かれののみそ漬焼き ブロッコリーのマヨドレ炒め 鶏肉のすまし汁 果物	牛乳 さといものか ら揚げ	鶏もも肉、かれい、普通牛乳、6分づき米、コーン缶、さといも、かたくり粉、米ぬか油、ブロッコリー、にんじん、しめじ、にんにく、果物、砂糖、酒、食塩、しょうゆ、マヨドレ、みそ、みりん、わかめふりかけ	415 kcal 19.6 g 12.8 g 52.8 g
6 ・ 20	木	ごはん かじきのみそ煮 ほうれん草のごま和え 厚揚げのすまし汁	牛乳 かぼちゃケー キ	めかじき、普通牛乳、豆乳、生揚げ、わかめ 乾燥、6分づき米、かたくり粉、米粉、米ぬか油、すりごま、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、しょうが、砂糖、酒、食塩、みそ、みりん、しょうゆ、ベーキングパウダー	452 kcal 18.0 g 13.0 g 61.4 g	13 ・ 27	木	ごはん 肉豆腐 きゅうりとささみのり 和え 切干大根のみそ汁	トマトそうめ ん いりこ 果物	豚肉、鶏ささみ、木綿豆腐、油揚げ、きざみのり、にぼし、6分づき米、そうめん 乾、ごま油、トマト、にんじん、きゅうり、こねぎ、たまねぎ、切干大根、しいたけ、果物、みそ、みりん、酒、砂糖、食塩、しょうゆ	418 kcal 20.1 g 7.7 g 63.6 g
7 ・ 21	金	五目うどん いんげんと豆腐の落とし 揚げ 果物	いりこ ケチャップお にぎり	豚肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、にぼし、うどん ゆで、6分づき米、コーン缶、かたくり粉、米ぬか油、ごまつな、にんじん、さやいんげん、しめじ、切干大根、たまねぎ、ねぎ、果物、しょうゆ、みりん、砂糖、食塩、トマトケチャップ	436 kcal 17.0 g 11.8 g 61.8 g	14 ・ 28	金	ごはん いわしの南蛮漬け キャベツとかぼちゃのみそ 汁	牛乳 人参クッキー	いわし、普通牛乳、6分づき米、小麦粉、かたくり粉、米ぬか油、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、みそ、みりん、砂糖、米酢、食塩、しょうゆ	434 kcal 11.3 g 15.4 g 59.8 g
8 ・ 22	土	ツナとそぼろの焼きめし じゃがいもと人参の煮物 えのきのみそ汁	きな粉トース ト 果物	豚ひき肉、ツナ缶、油揚げ、きな粉、6分づき米、食パン、じゃがいも、米ぬか油、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、果物、砂糖、食塩、しょうゆ、みそ、みりん	417 kcal 14.3 g 10.9 g 64.1 g	1 ・ 15 ・ 29	土	鶏ひきと野菜のあんかけ 丼 さつまいもの煮物 豆腐のすまし汁	いりこ 青のりとおか かのおにぎり	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、かつお節、あおのり、6分づき米、さつまいも、麩、かたくり粉、米ぬか油、ごま油、にんじん、ごまつな、こねぎ、たまねぎ、みりん、しょうゆ、砂糖、食塩	432 kcal 15.2 g 7.2 g 72.4 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:430kcal たんぱく質:16.6g 脂質:11.0g 炭水化物:63.3g
 【補食 月/水/金…ビスケット 火/木/土…せんべい】

給食だより



2020年 8月 3日

蒲田らびっと保育園

管理栄養士



すっきりとしない天気が続いていますが、だんだんと湿度が高くなり、ムシムシとした夏が近づいてきていますね。気温・湿度がともに高くなってくると、屋外でも室内でも脱水症状や熱中症にかかりやすくなります。こまめに水分補給をしましょう。

■ 水分補給

何を飲む？ ➡ 水やお茶などの甘くないものを。ジュースは糖分を牛乳は脂肪分を含んでおり、水分補給には向いていません。ジュースはたまのお楽しみに、牛乳はおやつの時などにしましょう。



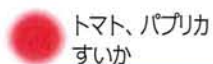
いつ、どのくらい？ ➡ 汗をかく前・のどが渇く前にコップ一杯を。起床後や就寝前、遊びや入浴の前後などタイミングを決めましょう。他にも「〇時間おきに飲む」というような方法もおすすめです。

氷はたくさん？ ➡ すこし冷たい温度～常温のものを。キンキンに冷えたものは胃腸の働きを落とし、夏バテの原因にもなります。

■ 夏野菜

色鮮やかな夏野菜は、身体のほてりや渴きをいやしてくれます。また、暑さや冷たい食べ物・飲み物で弱った胃腸の働きをサポートし、夏バテ防止にもつながります。ぜひ積極的に食卓に並べましょう。

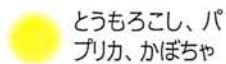
マスクをしているとのどの渇きに気付にくいので、いつも以上に水分を摂ることを意識しましょう。



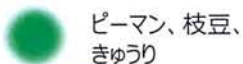
トマト、パプリカ
すいか



なす



とうもろこし、パ
プリカ、かぼちゃ



ピーマン、枝豆、
きゅうり

■ ももぐみ

＼「完食」が目的ではありません／

ムラはありますが完食する日や全て食べられなくても食べられるものをおかわりするなどよく食べています。「完食」を目的とするのではなく、「食事は楽しいものだと思ってもらえるように」を第一に、その中でも出来るだけ食べられるようにと試行錯誤の毎日です。

とうもろこしは一人で皮をむくのはまだ難しいですが、**皮がむける様子、ひげの触感、皮と実の色や見た目の違い、つぶつぶの感触、匂い**など様々な発見があったと思います。おやつでの茹でとうもろこしをみんな懸命に食べています。

■ ゆりぐみ

＼まずは一口！食べてみたよ／

だんだんと食べられるものも増えてきたように感じます。食わず嫌いは手強いですが、一口食べてみてダメだったり、パクパクと食べ始めたりを繰り返して味を学んでいきます。大人が美味しそうに楽しそうに食べることが一番説得力がありますよ。

とうがんは積極的に触っていましたが、見慣れないせいか食べるのはいまいちだったようです。とうもろこしは「〇〇もやるー！」とみんな意欲的に皮むきをしていました。力のいる作業でしたが最後まできれいに出来ました。

～今月のももぐみタッチ～

ももぐみ：8/27 (木) 夏野菜に触れよう

ゆりぐみ：8/28 (金) 野菜スタンプ

この他にも食材に触れる機会を作っていきたいと思っています。

