

9月のこんだて

2020年9月 蒲田らびと保育園

* 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 |
|-------------------------|----|--|------------------------|--|--|---------------|----|---|-------------------------|--|--|
| 14 ・ 28 | 月 | きのこの炊き込みごはん 厚揚げとなすのそぼろ煮 きゅうりとツナののり和え ブロッコリーのみそ汁 果物 | 牛乳 ふかしもち ビスケット | 豚ひき肉、ツナ缶、普通牛乳、生揚げ、油揚げ、きざみのり、にんじん、ブロッコリー、なす、キャベツ、きゅうり、しめじ、まいたけ、果物、6分づき米、さつまいも、かたくり粉、なたね油、ビスケット、みそ、みりん、しょうゆ、砂糖、酒、食塩 | 455 kcal 15.2 g 12.9 g 64.8 g | 7 | 月 | 人参としらすのふりかけごはん 鶏肉ののり塩焼き かぼちゃの煮物 トマトのみそ汁 | サラダうどん 果物 | 鶏もも肉、ツナ缶、しらす干し、かつお節、あおのり、きざみのり、にんじん、かぼちゃ、トマト、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、果物、6分づき米、うどん ゆで、コーン缶、マヨドレ、米ぬか油、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩 | 457 kcal 16.9 g 10.6 g 69.4 g |
| 1 ・ 15 ・ 29 | 火 | ごはん 鶏肉のねぎ煮 ポテトサラダ (マヨドレ) ほうれん草のすまし汁 | 牛乳 じゃこ大豆 果物 | 鶏もも肉、しらす干し、普通牛乳、だいたい水煮、にんじん、ほうれん草、きゅうり、ねぎ、しめじ、果物、しょうが、6分づき米、じゃがいも、かたくり粉、コーン缶、米ぬか油、マヨドレ、ごま、しょうゆ、砂糖、酒、食塩、みりん、米酢 | 453 kcal 20.0 g 17.2 g 52.2 g | 8 | 火 | ごはん 鮭のトマト煮 粉ふきもち マカロニスープ 果物 | 牛乳 きな粉とプルーンのス コーン | 鮭、普通牛乳、豆乳、きな粉、にんじん、トマト缶、たまねぎ、キャベツ、プルーン、レモン果汁、6分づき米、マカロニ、コーン缶、じゃがいも、小麦粉、米ぬか油、砂糖、みりん、食塩、しょうゆ、トマトケチャップ、ベーキングパウダー | 445 kcal 17.4 g 12.7 g 62.4 g |
| 2 ・ 16 ・ 30 | 水 | ごはん さんまのレモン焼き ひじきの炒め煮 オクラのみそ汁 | いりこ 豆腐のお好み焼き | さんま、にぼし、油揚げ、絹ごし豆腐、ひじき、あおのり、にんじん、オクラ、キャベツ、たまねぎ、レモン果汁、6分づき米、麩、小麦粉、かたくり粉、米ぬか油、みそ、みりん、砂糖、食塩、しょうゆ、ソース | 414 kcal 15.6 g 14.0 g 53.7 g | 9 ・ 23 | 水 | 麻婆豆腐丼 もやしとひじきの和え物 なすのすまし汁 | 牛乳 ツナじゃが ボール | 豚ひき肉、ツナ缶、普通牛乳、木綿豆腐、油揚げ、ひじき、にんじん、こねぎ、ねぎ、もやし、なす、たまねぎ、きゅうり、にんにく、しょうが、果物、6分づき米、じゃがいも、かたくり粉、ごま油、米ぬか油、みそ、みりん、しょうゆ、米酢、砂糖、食塩 | 434 kcal 15.3 g 16.5 g 54.0 g |
| 3 ・ 17 | 木 | ポークカレー もやしのおかか和え レタススープ 果物 | 牛乳 とうもろこし ぶどうゼリー | 6分づき米、とうもろこし、じゃがいも、米粉、米ぬか油、豚肉、かつお節、普通牛乳、絹ごし豆腐、粉寒天、ごまつな、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、もやし、レタス、りんご、果物、しょうが、にんにく、みりん、しょうゆ、砂糖、食塩、カレー粉、トマトケチャップ、ウスターソース、ぶどうジュース | 447 kcal 15.8 g 11.4 g 69.4 g | 10 ・ 24 | 木 | ごはん かれいのみそマヨ焼き (マヨドレ) 人参とピーマンのきんぴら きのこのすまし汁 | 牛乳 マーマレード ケーキ | かれい、普通牛乳、豆乳、にんじん、ピーマン、えのきたけ、しめじ、たまねぎ、切干大根、マーマレードジャム、6分づき米、かたくり粉、米粉、ごま、マヨドレ、米ぬか油、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、食塩、ベーキングパウダー | 430 kcal 16.5 g 10.7 g 64.0 g |
| 4 ・ 18 | 金 | ごはん いわしのから揚げ キャベツのさっぱり和え かぼちゃのすまし汁 | いりこ きなこおはぎ | いわし、にぼし、きな粉、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、きゅうり、にんにく、ねぎ、6分づき米、かたくり粉、コーン缶、米ぬか油、みりん、砂糖、酒、食塩、しょうゆ、米酢 | 407 kcal 11.6 g 7.3 g 69.9 g | 11 ・ 25 | 金 | きつねうどん 豚肉と野菜のかき揚げ 果物 | いりこ 納豆とりのり チャーハン | 豚肉、にぼし、挽きわり納豆、油揚げ、きざみのり、にんじん、ごまつな、ねぎ、たまねぎ、果物、うどん ゆで、6分づき米、コーン缶、小麦粉、かたくり粉、なたね油、砂糖、みりん、食塩、しょうゆ | 457 kcal 17.7 g 12.6 g 64.7 g |
| 5 ・ 19 | 土 | ごはん 鶏つくね焼き 里芋のごまみそ和え 厚揚げのすまし汁 | ジャムパン 果物 | 鶏ひき肉、生揚げ、わかめ 乾燥、にんじん、ねぎ、たまねぎ、しょうが、果物、6分づき米、さといも、食パン、かたくり粉、マヨドレ、米ぬか油、すりごま、みそ、みりん、食塩、しょうゆ、砂糖、酒、イチゴジャム | 436 kcal 16.6 g 10.3 g 66.7 g | 12 ・ 26 | 土 | 豚肉の照り焼き丼 キャベツのしらす和え じゃがいものみそ汁 | いりこ 塩昆布とごまのおにぎり | 豚肉、しらす干し、にぼし、きざみのり、塩昆布、にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、6分づき米、じゃがいも、ごま、ごま油、米ぬか油、みそ、みりん、しょうゆ、砂糖、酒 | 428 kcal 17.3 g 8.5 g 66.5 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:439kcal たんぱく質:16.3g 脂質:12.1g 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9月1日
蒲田らびっと保育園
管理栄養士



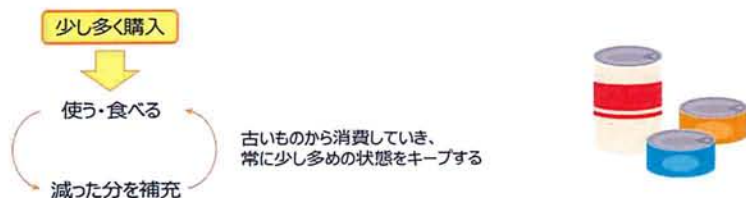
まだまだ日差しが強く気温・湿度が高い日が続き、熱中症対策に気が抜けませんね。

今年は8月30日～9月5日が防災週間です。この機会に、ご家族で災害時のお話をしたり、備蓄品を見直したりし、万が一の災害に備えましょう。

■ 日常備蓄をしましょう

9月1日は災害への認識を深め、備えを確認する「**防災の日**」です。

食料品は、水は一人1日3ℓを目安とし、**最低3日分、できれば1週間分**の備蓄が必要です。防災用の保存食以外でも保存性の高い食料品等を日頃から少し多めに備えておく「日常備蓄」を東京都は推奨しています。



例) 水、缶詰、レトルトごはん、レトルト食品、即席麺、お菓子、チーズやかまぼこ
缶の野菜ジュース、調味料 など

災害時という非日常下においては、普段から食べ慣れているものがあるだけでも安心につながります。子ども用にいつも食べているお気に入りのおやつなどを備えておくといいですね。

■ ももぐみ

少しずつ好き・苦手が出てきたり、前は食べられなかったものが食べられたりと、それぞれの成長を感じます。この時期は今食べられなくても「嫌い」と判断するにはまだ早いです。忘れたころに出したり、周りが美味しそうに食べたりしていると食べることもありますよ。

夏野菜はピーマン、オクラ、きゅうり、ゴーヤの4種類を触りました。「パリパリッ！」と音が聞こえたと思ったら、ピーマンを手で割っていました。手・目・鼻・耳全てを使った良い体験になったのではないのでしょうか。

夏バテかな？と思ったら無理はせず、同じもので良いので食べられるものを。ただし、麺のみ・肉のみにならないように野菜も細かくして混ぜごはんや丼、スープなど具だくさんを意識しましょう。いもや果物、豆腐、乳製品など食べられるものを試してみてくださいね。

■ ゆりぐみ

昼食は子どもによって

好き・苦手は割とはっきりしていますが、今月のおやつは皆まんべんなく食べていたものが多かったです。おかわりは食事時間の範囲内であれば欲しがれば与えています。ただし、あまりにも噛んでいない、病み上がりなど個々に合わせて量を調節しています。

野菜スタンプでは、野菜の名前を知り、形を見て、実際に触ると同時に、スタンプ遊びを通して野菜を身近に感じてもらえたら、と思っています。みんなとても楽しんでいました。

■ 8月の給食

夏祭りメニュー、みんなよく食べていました。(右写真)

トマト、オクラ、かぼちゃの入った夏野菜カレーは、野菜の苦手な子はカレーに入れても苦手だったようで、特にオクラがダメだったようです。



～今月のもぐもぐタッチ～

9月は小麦粉粘土で<お月見団子>を作ります

ももぐみ・ゆりぐみ：9月29日(火)

みんなで作ったお団子は玄関に展示する予定です。

