

10月のこんだて

* 2週間サイクルの献立です

2020年10月 蒲田らびつと保育園

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
5	月	わかめごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め キャベツのしらす和え ブロッコリーのみそ汁 果物	牛乳 煮豆 きな粉ウエ ハース	豚肉、しらす干し、牛乳、金時豆、生揚げ、きざみのり、わかめふりかけ、にんじん、チンゲン菜、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、6分づき米、コーン缶、米ぬか油、ごま油、果物、みそ、砂糖、食塩、酒、しょうゆ、きな粉ウエハース	439 kcal 15.6 g 11.4 g 64.6 g	12	月	なめたけごはん 炒り豆腐 チンゲン菜の納豆和え 豚肉とじゃがいものみそ汁	いりこ 青のりとおか かのおにぎり 果物	豚肉、豚ひき肉、にぼし、挽きわり納豆、木綿豆腐、あおのり、にんじん、チンゲン菜、グリーンピース、ねぎ、えのきたけ、しいたけ 生、果物、6分づき米、じゃがいも、ごま油、米ぬか油、しょうゆ、みそ、みりん、米酢、砂糖、酒	467 kcal 17.8 g 8.6 g 68.7 g
6	火	ごはん 豆腐入り松風焼き 切干大根のカレー炒め 白菜のみそ汁	牛乳 揚げいもち	鶏ひき肉、ツナ缶、牛乳、木綿豆腐、ピーマン、にんじん、ねぎ、はくさい、たまねぎ、しめじ、切干大根、6分づき米、じゃがいも、かたくり粉、ごま、米ぬか油、しょうゆ、みそ、砂糖、酒、食塩、カレー粉、ケチャップ	441 kcal 15.9 g 16.0 g 56.1 g	13	火	ごはん さんまのみそ煮 キャベツのごま和え 大根のすまし汁 果物	牛乳 フライドさつま いも(きな こ)	さんま、普通牛乳、きな粉、油揚げ、にんじん、だいこん、キャベツ、きゅうり、こねぎ、しょうが、果物、6分づき米、さつまいも、米ぬか油、すりごま、みそ、みりん、しょうゆ、砂糖、酒、食塩	476 kcal 15.0 g 18.3 g 59.2 g
7	水	きつね炊き込みごはん かれのい南部焼き かぶのそぼろ煮 さつまいものみそ汁 果物	いりこ ひじきとしら すのおにぎり	豚ひき肉、かれい、しらす干し、にぼし、油揚げ、ひじき、にんじん、こねぎ、たまねぎ、かぶ、かぶの葉、果物、6分づき米、さつまいも、かたくり粉、ごま、ごま油、米ぬか油、みそ、みりん、しょうゆ、砂糖、酒、食塩	480 kcal 19.7 g 9.2 g 74.9 g	14	水	ごはん かぼちゃの豆乳シチュー ブロッコリーのおかか和え かぶのスープ 果物	いりこ ツナマヨおに ぎり(マヨド レ)	鶏もも肉、かつお節、ツナ缶、豆乳、のり、にんじん、かぶの葉、かぼちゃ、ブロッコリー、かぶ、しめじ、たまねぎ、果物、6分づき米、米粉、コーン缶、マヨドレ、米ぬか油、ごま油、みそ、みりん、しょうゆ、砂糖	470 kcal 15.3 g 9.7 g 76.9 g
8	木	ごはん 炒め酢豚 春雨サラダ きのこスープ	牛乳 りんごケーキ	豚肉、牛乳、豆乳、にんじん、ピーマン、きゅうり、こねぎ、たまねぎ、えのきたけ、しいたけ 生、しめじ、りんご ジャム、6分づき米、はるさめ、かたくり粉、米粉、ごま油、米ぬか油、しょうゆ、米酢、みりん、砂糖、食塩、トマトケチャップ、ベーキングパウダー	483 kcal 14.8 g 13.8 g 71.5 g	15	木	ごはん 鮭の磯辺焼き 里芋の煮物 小松菜と麩のすまし汁	牛乳 ミートソース スパゲッティ	豚ひき肉、鮭、普通牛乳、あおのり、にんじん、ごまつな、さやいんげん、トマトホール缶、たまねぎ、干しいたけ、しょうが、6分づき米、スパゲッティ、さといも、麩、米粉、かたくり粉、米ぬか油、みりん、砂糖、しょうゆ、酒、食塩、トマトケチャップ、ウスターソース	468 kcal 19.9 g 12.4 g 63.5 g
9	金	具だくさん鶏うどん タラの甘辛揚げ 人参の磯揚げ	いりこ さつまいもお にぎり 果物	鶏もも肉、タラ、ちくわ、にぼし、あおのり、ごまつな、にんじん、ねぎ、だいこん、干しいたけ、果物、うどん ゆで、6分づき米、さつまいも、小麦粉、かたくり粉、ごま、米ぬか油、みりん、しょうゆ、砂糖、酒、食塩	447 kcal 19.3 g 8.6 g 68.7 g	2	金	ツナコーンごはん 鶏のから揚げ ほうれん草ともやしのおさ ぱり和え 高野豆腐のみそ汁	牛乳 ふかしいも ビスケット	鶏もも肉、ツナ缶、普通牛乳、高野豆腐、ほうれん草、にんじん、もやし、たまねぎ、なめこ、しょうが、にんにく、6分づき米、さつまいも、コーン缶、かたくり粉、米ぬか油、ビスケット、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩、米酢	468 kcal 16.9 g 17.1 g 57.5 g
10	土	ごはん じゃがいもとひき肉のオー ブン焼き 野菜と油揚げのケチャッ プ炒め 豆腐のみそ汁	きな粉トース ト 果物 チーズ	豚ひき肉、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、油揚げ、きな粉、わかめ 乾燥、にんじん、たまねぎ、果物、6分づき米、食パン、コーン缶、じゃがいも、麩、マヨドレ、米ぬか油、しょうゆ、砂糖、みそ、食塩、トマトケチャップ	475 kcal 18.6 g 17.0 g 59.9 g	3	土	やきとり丼 じゃがいもと人参の煮物 切干大根のみそ汁	マカロニきな 粉 果物 チーズ	鶏もも肉、プロセスチーズ、油揚げ、きな粉、きざみのり、さやえんどう、にんじん、ねぎ、たまねぎ、切干大根、果物、6分づき米、じゃがいも、マカロニ、米ぬか油、みそ、みりん、しょうゆ、砂糖	436 kcal 17.9 g 12.8 g 59.0 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:463kcal たんぱく質:17.2g 脂質:12.9g 炭水化物:65.7g
 【補食 月/水/金…ビスケット 火/木/土…せんべい】

給食だより



2020年 10月 1日
蒲田らびっと保育園
管理栄養士



朝晩はすっかりと涼しくなり、さわやかな秋の風が吹く季節になりましたね。お米に野菜、果物、お魚とおいしいものがたくさんの実りの秋がやってきました。この時期に気を付けたいのが「秋バテ」です。体調を万全にして、元気に秋を迎えましょう。

■ 秋バテとは？

ここ数年で耳にすることが増えた「秋バテ」とは、季節の変わり目で1日の気温差が大きくなることや体が冷えることで自律神経が乱れ、不調である状態をいいます。

- 体がだるい
- 食欲がない
- 朝の目覚めが悪い
- 疲れが取れない
- やる気がない
- 風邪が治りにくい



秋バテの対処法は…

- 旬の食材を中心に温かい食事をとる
- 湯船につかる
- 冷えている時は上着を羽織る
- 運動をする
- たっぷり睡眠をとる

などです

体調が優れないときは無理をせず
ゆったり過ごせるように心がけましょう。



■ ももぐみ

＼ いいところ探してでにこにこ ／

食事の様子を見に行くと、先月までは警戒モードの子もいましたが笑顔を見せてくれることが増えました。お話はまだ上手に出来なくても表情や行動で気持ちを表現してくれ、嬉しいです。「(苦手な)〇〇食べられたね。」「上手に食べられたね。」と声をかけられるととても嬉しそうにしています。食べこぼしが多かったり食ベムラがあったりと悩みは尽きませんが、出来たことを1つずつ見つけてあげられるといいですね。

お月見団子作りでは、先生と一緒にプニプニ、ちぎちぎ、コロコロ。今までも何度か小麦粉粘土で遊んでいたのが抵抗なく触れた様子でした。最後は上手に三宝にのせてくれました。



■ ゆりぐみ

＼ 「つくってくれてありがとー！」 ／

「だれがつくったのー?」「つくってくれてありがとー!」と調理者に対するの関心が出てきたようです。「(調理師の)〇〇せんせいはー?」と名前もしっかり覚えています。担任の先生の日々の声かけのお陰ですね。お家でもぜひみんなで「おいしいー!」「ありがとー!」と伝えてみてくださいね。日常の些細なこの一コマも食育の1つです。

小麦粉粘土を粉の状態から一緒に作ったあと、コロコロと丸めてお月見団子にしました。サラサラ、ベタベタ、モチモチ、と様々な感触を楽しみました。手こずっていたお団子作りはだんだんときれいに作れるようになりました。「これものせるー!」と三宝はお団子盛りだくさんになりました。

～今月のももぐみタッチ～

10月はくかぼちゃに触れようです

ももぐみ・ゆりぐみ：27日(火)

ゆりぐみさんは当日、エプロンと三角巾のご用意をお願いいたします
この他にも野菜に触れる機会を作る予定です

