

11月のこんだて

* 2週間サイクルの献立です

2020年11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
2 ・ 16 ・ 30	月	鮭の炊き込みごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃのごま和え 根菜とさつま揚げのみそ汁	りんごジュレ カレーおにぎり	豚肉、鮭、ツナ缶、かつお節、さつま揚げ、にんじん、かぼ ちゃ、ごねぎ、だいこん、えのき、たまねぎ、ごぼう、しょうが、 6分づき米、かたくり粉、米ぬか油、すりごま、みそ、しょう ゆ、砂糖、カレー粉、酒、食塩、りんごジュレ	497 kcal 16.6 g 9.6 g 83.0 g	9	月	納豆ごはん 鶏肉と麩の煮物 チンゲン菜のツナ和え ねぎと油揚げのすまし汁	いりご みそうどん 果物	鶏もも肉、ツナ缶、にぼし、挽きわり納豆、油揚げ、きざみ のり、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、キャベツ、たまねぎ、な めこ、果物、6分づき米、うどん ゆで、麩、コーン缶、ごま 油、米ぬか油、しょうゆ、砂糖、食塩、みそ、みりん	469 kcal 18.0 g 11.3 g 71.4 g
17	火	ごはん さばのみそ煮 ポテトサラダ にゅうめん 果物	牛乳 黒糖ホット ケーキ	さば、牛乳、豆乳、油揚げ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、 しょうが、果物、6分づき米、そうめん 乾、じゃがいも、コーン 缶、小麦粉、米ぬか油、マヨドレ、みそ、みりん、しょうゆ、黒 砂糖、砂糖、酒、食塩、ベーキングパウダー	498 kcal 18.0 g 13.7 g 71.5 g	10 ・ 24	火	さつまいもカレー ブロッコリーのおかか和え 白菜のみそ汁 果物	牛乳 豆乳かん おせんべい	豚肉、かつお節、牛乳、きな粉、豆乳、粉寒天、ブロッコ リー、にんじん、たまねぎ、はくさい、しめじ、にんにく、しょう が、りんご、果物、6分づき米、米粉、さつまいも、米ぬか 油、砂糖、食塩、みそ、しょうゆ、カレー粉、ウスターソー ス、トマトケチャップ、おせんべい	481 kcal 17.9 g 13.5 g 70.3 g
4 ・ 18	水	おかかごはん 鶏肉ののり塩焼き 人参とじゃこのきんぴら なめこのみそ汁	牛乳 さつまいもの きんつば風	鶏もも肉、ちりめんじゃこ、牛乳、豆乳、絹ごし豆腐、あお のり、にんじん、さつまいも、たまねぎ、なめこ、6分づき米、 小麦粉、白玉粉、ごま、ごま油、米ぬか油、砂糖、酒、み そ、食塩、しょうゆ、かつおぶりかけ	468 kcal 17.8 g 12.6 g 68.0 g	11 ・ 25	水	ごはん 鮭のトマトソース ほうれん草ののり和え もやしのごまみそ汁	牛乳 にんじんス コーン	鮭、牛乳、豆乳、きざみのり、ほうれんそう、にんじん、トマ トホール缶、もやし、ごねぎ、たまねぎ、しめじ、にんにく、6 分づき米、小麦粉、ごま、米ぬか油、みりん、しょうゆ、砂 糖、みそ、酒、食塩、ベーキングパウダー	460 kcal 17.7 g 14.3 g 60.9 g
5 ・ 19	木	ごはん 鮭の豆乳グラタン風 マカロニサラダ ブロッコリーのスープ	牛乳 きな粉とプ ルーンの蒸し パン	鮭、牛乳、豆乳、きな粉、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、 キャベツ、たまねぎ、ブルーネ 乾、6分づき米、米粉、小 麦粉、パン粉、マカロニ、じゃがいも、米ぬか油、マヨドレ、 みりん、砂糖、酒、食塩、ベーキングパウダー、しょうゆ、コ ンソメ	474 kcal 19.5 g 12.2 g 67.7 g	12 ・ 26	木	焼きそば 厚揚げといんげんのごま マヨ和え（マヨドレ） 切干大根のみそ汁 果物	りんごジュレ きのこおにぎ り	豚ひき肉、生揚げ、油揚げ、あおのり、にんじん、ごねぎ、さ やいんげん、えのきたけ、しめじ、まいたけ、切干大根、キャ ベツ、果物、中華麺、6分づき米、コーン缶、ごま、マヨド レ、米ぬか油、しょうゆ、みそ、みりん、中濃ソース、りんご ジュレ	464 kcal 12.4 g 8.8 g 81.1 g
6 ・ 20	金	きのこそばろのあんかけ うどん 切干大根の落とし揚げ ひじきとしらすの和え物 果物	たぬきおにぎ り チーズ	豚ひき肉、鶏ひき肉、しらす、プロセスチーズ、木綿豆腐、 きざみのり、ひじき、にんじん、グリーンピース 冷凍、しめじ、 きゅうり、えのきたけ、切干大根、果物、うどん ゆで、6分 づき米、かたくり粉、米ぬか油、ごま油、天かす、砂糖、食 塩、みりん、しょうゆ、米酢	482 kcal 15.9 g 14.0 g 69.6 g	13 ・ 27	金	さつまいもごはん 白身魚のフライ キャベツのさっぱり和え わかめのすまし汁	牛乳 ジャムトース ト	かれない、牛乳、絹ごし豆腐、わかめ 乾燥、にんじん、キャ ベツ、きゅうり、たまねぎ、6分づき米、食パン、パン粉、小 麦粉、さつまいも、ごま、米ぬか油、しょうゆ、みりん、米 酢、食塩、砂糖、ブルーベリージャム	482 kcal 19.2 g 10.9 g 74.1 g
7 ・ 21	土	ツナとひき肉のやきめし さつまいもサラダ かぶのスープ	りんごジュレ きな粉バナナ	豚ひき肉、ツナ缶、きな粉、にんじん、たまねぎ、かぶ、かぶ の葉、きゅうり、バナナ、りんごジュレ、6分づき米、さつまい も、ごま油、米ぬか油、マヨドレ、みりん、しょうゆ、砂糖、 食塩	417 kcal 9.3 g 8.7 g 73.9 g	14 ・ 28	土	みそ豚丼 チンゲン菜の納豆和え じゃがいものスープ	りんごジュレ お麩ラスク 果物	豚肉、挽きわり納豆、きな粉、チンゲンサイ、にんじん、たま ねぎ、果物、6分づき米、麩、じゃがいも、ごま油、米ぬか 油、みそ、みりん、しょうゆ、砂糖、酒、食塩、りんごジュレ	463 kcal 17.1 g 12.5 g 68.2 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:471kcal たんぱく質:16.6g 脂質:11.8g 炭水化物:71.6g

【補食 月/水/金…ビスケット 火/木/土…せんべい】

給食だより



2020年 11月 2日
蒲田らびっと保育園
管理栄養士



日差しはまだまだ暖かいですが、空気が冷たくなり秋の深まりを感じますね。朝は冷え込むため起き上がるのがつらくなってきました。朝ごはんの時間が短くなり、詰め込むように食べることをないようにしたいですね。どんな食材もよく噛んでゆっくり食べることを頭において、毎日の食事を少しでも楽しめるようにご家庭全体で取り組んでいきましょう。

■ 11月8日は《良い歯の日》

11月8日は《良い歯の日》です。良い歯になるためには、歯磨きなどのケアだけでなく、よく噛むことも大きく関わっています。

乳歯の時によく噛むことは

噛まない

→ あごが成長しない

大人になってからの口の中の

環境を良くすることにつながります。

↓
歯並び・かみ合わせが悪くなる

「もぐもぐ、かみかみ」と声をかけながら食べたり

パンや麺、ひき肉などのやわらかいものばかり

ではなく、噛み応えのある食材をバランスよく

取り入れたりして、噛む力を育てましょう。

↓
虫歯・歯周病になりやすい



～噛み応えのある食材例～



根菜類



きのこ類



乾物



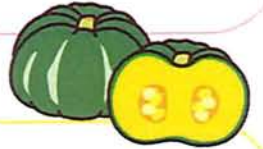
おせんべい
魚干し

■ ももぐみ

＼ 遊び食べ ＼

食事中に遊んでしまうときは、①集中できていない(テレビやおもちゃなど気になるものが目に入る状態)②食べたくない(お腹が空いていない/満腹)③食事と遊びの区別がついていないなどの理由が考えられます。園では「ごちそうさまね」と切り上げてしまう、食事と遊びの違いを根気よく伝えるなど個々の状況に応じて対応しています。

かぼちゃのわたの感触は初めての子も多かったのでしょうか。慎重に触る姿がみられました。取れた種は手に取って、興味深そうに眺めていました。



■ ゆりぐみ

＼ 周りにつられて… ＼

好き・苦手なものは皆それぞれ。周りのお友達が食べている姿・ほめられている姿が食べる意欲につながることもあります。お家では大人が美味しそうに食べたり、お子さまが食べられたらほめたりなどコミュニケーションをとりながら食事をしてくださいね。

葉付きのかぶを見せた翌日に汁物にかぶが入っていたのですが、カットされ前日にみた形ではなかったためか「かぶないよ。」と言われてしまいました。かぼちゃは「はいっ!」「やりたい!」と元気に参加してくれました。種は指であつという間にきれいに取ってくれました。

～今月のもぐもぐタッチ～

ももぐみ：11/12 (木) きのこに触れよう

ゆりぐみ：11/12 (木) おにぎり作り

を予定しています。

ゆり組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。

