

12月のこんだて

* 2週間サイクルの献立です

2020年12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
14	月	鶏の照り焼き丼 春雨としらすのサラダ 白菜のみそ汁	りんごジュレ おかかマヨお にぎり (マヨ ドレ)	鶏もも肉、かつお節、しらす干し、絹ごし豆腐、きざみのり、わかめ 乾燥、にんじん、はくさい、6分づき米、はるさめ、米ぬか油、マヨドレ、ごま油、りんごジュレ、酒、しょうゆ、みそ、砂糖、みりん、米酢	490 kcal 13.4 g 9.0 g 85.1 g	7	月	チキンカレー キャベツのさっぱり和え わかめのみそ汁	牛乳 かぼちゃ豆乳 プリン おせんべい	鶏もも肉、牛乳、豆乳、わかめ 乾燥、粉寒天、にんじん、えのきたけ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんにく、りんご、6分づき米、米粉、コーン缶、片栗粉、じゃがいも、米ぬか油、おせんべい、砂糖、食塩、みそ、しょうゆ、米酢、トマトケチャップ、ウスターソース、カレー粉	449 kcal 13.5 g 11.6 g 71.9 g
1	火	ごはん さばの梅煮 小松菜の納豆和え 根菜のどろみ汁 果物	牛乳 青のりポテト フライ	さば、牛乳、挽きわり納豆、あおのり、にんじん、ごまつな、しめじ、れんこん、だいこん、ごぼう、梅干し、しょうが、果物、6分づき米、かたくり粉、じゃがいも、米ぬか油、みりん、しょうゆ、砂糖、酒、食塩	474 kcal 18.0 g 14.6 g 66.3 g	8	火	ごはん 鮭のレモン焼き ひじきの炒め煮 ブロッコリーのみそ汁 果物	いりこ なめこうどん	鮭、にぼし、油揚げ、ひじき、にんじん、ブロッコリー、なめこ、ねぎ、果物、レモン果汁、6分づき米、うどん ゆで、かたくり粉、麩、米ぬか油、みそ、みりん、食塩、しょうゆ、砂糖	465 kcal 18.9 g 9.3 g 73.9 g
2	水	わかめの混ぜごはん 肉じゃが ブロッコリーのり和え 厚揚げのみそ汁	いりこ 大根もち 果物	豚肉、生揚げ、にぼし、きざみのり、わかめふりかけ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、だいこん、たまねぎ、果物、6分づき米、かたくり粉、小麦粉、じゃがいも、ごま油、米ぬか油、みそ、みりん、しょうゆ、酒、砂糖	422 kcal 15.0 g 7.1 g 73.3 g	9	水	おかか納豆ごはん 厚揚げと豚肉のケチャップ炒め ほうれん草とコーンの和え物 かぶのすまし汁	牛乳 さつまいも ドーナツ	豚肉、牛乳、挽きわり納豆、生揚げ、絹ごし豆腐、にんじん、ほうれん草、こねぎ、かぶ、もやし、たまねぎ、6分づき米、小麦粉、さつまいも、コーン缶、ごま油、米ぬか油、みりん、砂糖、米酢、食塩、しょうゆ、トマトケチャップ、ベーキングパウダー	507 kcal 18.9 g 16.1 g 67.8 g
3	木	ごはん かれのいのオーロラソース ほうれん草のツナ和え さつまいもと鶏肉のスープ 果物	牛乳 レモンケーキ	鶏もも肉、かれい、ツナ缶、牛乳、豆乳、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、レモン果汁、果物、6分づき米、小麦粉、米粉、かたくり粉、さつまいも、米ぬか油、砂糖、酒、食塩、みりん、トマトケチャップ、マヨドレ、ベーキングパウダー	491 kcal 19.4 g 13.3 g 71.1 g	10	木	ごはん 鶏つくねの照り焼き 切干大根とツナのマヨサラダ (マヨドレ) キャベツのみそ汁 果物	牛乳 小松菜としらすの蒸しパン	鶏ひき肉、ツナ缶、しらす干し、牛乳、豆乳、油揚げ、にんじん、ごまつな、ねぎ、きゅうり、キャベツ、切干大根、しめじ、しょうが、6分づき米、かたくり粉、米粉、米ぬか油、マヨドレ、みそ、みりん、果物、しょうゆ、砂糖、酒、食塩、ベーキングパウダー	497 kcal 18.0 g 15.1 g 69.8 g
4	金	ごはん 豆腐入りチキンナゲット ポテトサラダ キャベツスープ 【クリスマスメニュー】 ミートソースパグッティ チキンのマーマレード焼き ポテトサラダ スープ	牛乳 クッキー	4日: 鶏ひき肉、牛乳、絹ごし豆腐、豆乳、にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、しょうが、にんにく、6分づき米、かたくり粉、ホットケーキミックス、コーン缶、じゃがいも、米ぬか油、しょうゆ、砂糖、酒、食塩、コンソメ、マヨドレ 18日: 豚ひき肉、鶏肉、牛乳、豆乳、にんじん、ブロッコリー、トマト缶、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんにく、スパゲッティ、米粉、ホットケーキミックス、コーン缶、じゃがいも、米ぬか油、しょうゆ、砂糖、酒、食塩、コンソメ、マヨドレ、マーマレードジャム、抹茶パウダー、かぼちゃパウダー、粉糖、レモン汁、アラザン、ウスターソース、ケチャップ	466 kcal 13.8 g 14.3 g 68.5 g 517 kcal 18.7 g 20.0 g 62.4 g	11	金	五目うどん 白身魚と野菜のかき揚げ	りんごジュレ ぶりのそぼろ おにぎり	豚肉、たら、ぶり、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、ごぼう、たまねぎ、干ししいたけ、しょうが、6分づき米、うどん、かたくり粉、小麦粉、さつまいも、ごま油、米ぬか油、りんごジュレ、しょうゆ、みりん、食塩、砂糖、酒	502 kcal 18.2 g 8.8 g 82.7 g
5	土	豚汁うどん さつまいもの煮物 果物	りんごジュレ 大豆としらすの甘辛炒め きな粉ウエ ハース	豚肉、しらす干し、だいず水煮、木綿豆腐、にんじん、ごぼう、だいこん、りんごジュレ、果物、うどん、かたくり粉、さつまいも、米ぬか油、ごま、みそ、みりん、しょうゆ、砂糖、きな粉ウエハース	433 kcal 15.7 g 9.9 g 69.8 g	12	土	しょうが焼き風炊き込み ごはん 鶏肉と野菜の煮物 れんこんのみそ汁	牛乳 しらすマヨ トースト (マ ヨドレ)	豚ひき肉、鶏もも肉、しらす干し、さつまいも、牛乳、油揚げ、あおのり、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、れんこん、しょうが、6分づき米、食パン、米ぬか油、マヨドレ、砂糖、酒、食塩、みりん、みそ、しょうゆ	460 kcal 19.8 g 13.9 g 61.1 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:474kcal たんぱく質:17.0g 脂質:12.6g 炭水化物:70.8g

【補食 月/水/金…ビスケット 火/木/土…せんべい】

給食だより



2020年 12月 1日(火)
蒲田らびっと保育園
管理栄養士



空気はすっかり冷え込み冬がやってきましたね。寒い日が続きますが、よく遊び、よく食べ、よく寝て元気な身体をつくりましょう。今月で今年もおしまいです。ご家庭の食卓の1年を振り返ってみてはいかがでしょうか。

大人も子どもも

■ 避けたい「こ食」

「こ食」の状態を作らないことが、好ましい食習慣を身につける上での目安の1つとされています。

こ食

- 孤食：一人で食べる
- 固食：好きなものだけを食べる
- 個食：それぞれ違うものを食べる
- 粉食：パンや麺類などの粉ものばかりを食べる
- 小食：食べる量が少ない
- 子食：子どもだけで食べる
- 濃食：あじの濃いものを好んで食べる

食事の量は、体重が減っていなければその子の適量であると思われます。苦手な食材は一口頑張ってみる、子どもが食べなくても定期的に食卓に出すなどして、様々な食材に触れられるようにしていきたいですね。

すべての食事を完璧にする必要はありません。「一日一食だけ」「週末だけ」「週に〇日だけ」とご家庭の生活スタイルに合わせて無理なく食事を楽しみましょう。

■ ももぐみ

＼ “きれいに食べる”のはもう少し先の目標に ／

スプーンやフォークを使って食べることもだんだんと上手になってきました。とはいえ、手首が上手く返せずまだまだこぼしてしまいます。きれいに食べることを目標とせず、食具を使うおうとする意欲を認め、大人が介助しながら楽しく食べられるといいですね。

キノコは興味を持って感触やおいを楽しんでいました。きのこは子どもの力でも簡単にさけるので、お手伝いにピッタリの食材です。

ぜひご家庭でも一緒にやってみてくださいね。

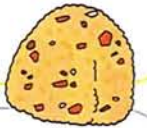


■ ゆりぐみ

＼ 食事のマナーもすこしずつ ／

お皿に手を添えて食べること、口の中に入っているときは口を開けたりお話ししたりしないことなどの食事のマナーを少しずつ伝えていきます。肘をつく、手が膝の上にある状態では上手に食べる事が出来ません。「もう一つの手はお皿を持ってね。」「お口を閉じてもぐもぐ。お話しはごっくんしてからね。」と叱るのではなく、根気よく保育士が伝えていきます。

おにぎり作りはお米研ぎに興味津々！お米研ぎ、ラップでおにぎりを握る、などお時間のある時にぜひご家庭でも一緒にやってみてくださいね。



～今月のももぐみタッチ～

ももぐみ：12/23(水) 野菜スタンプ

ゆりぐみ：12/21(月) 冬野菜に触れよう

を予定しています。

当日はももぐみさんは絵の具がついても構わない服、ゆりぐみさんはエプロンと三角巾のご用意をお願いいたします。

