

牛乳…すっきりCa鉄（低脂肪乳）

カルシウム量を増やすため、カルシウムが強化された牛乳を提供し、様子を見ようと思います。

子どもたちの飲み具合を見て今後検討し、またお知らせします。



# 1月のこんだて



2021年1月 浦田らびっと保育園

日	月	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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物			
4	18	鶏と高野豆腐のそぼろ 丼 春雨サラダ かぶのみそ汁	りんごジュレ マカロニきな 粉 おせんべい	鶏ひき肉、高野豆腐、きな粉、わかめ 乾燥、きざみのり、 にんじん、たまねぎ、かぶ、米、麩、はるさめ、マカロニ、ご ま、ごま油、米ぬか油、りんごジュレ、おせんべい、みそ、 みりん、砂糖、しょうゆ、酒、米酢	465 kcal 11.2 g 9.2 g 82.4 g	25 月	おかかごはん 鶏肉のみみじ焼き れんこんのきんぴら かぼちゃのみそ汁	チーズ りんごとさつま いもの甘煮 クラッカー	鶏もも肉、プロセスチーズ、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、 れんこん、レーズン、りんご、にんにく、レモン果汁、米、さつ まいも、ごま、ごま油、クラッカー、おかかふりかけ、トマトケ チャップ、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩	435 kcal 14.6 g 12.0 g 65.0 g
5	19	ごはん さわらのみそ漬け焼き かぼちゃの煮物 豚汁 果物	牛乳 ジャムトース ト	豚肉、さわら、木綿豆腐、すっきりCa鉄、かぼちゃ、にんじ ん、だいこん、ねぎ、ごぼう、米、食パン、ごま油、果物、イ チゴジャム、みそ、みりん、砂糖、酒、しょうゆ	504 kcal 22.1 g 9.6 g 79.7 g	12 26 火	ポークカレー ブロッコリーのおかか和え ごぼうのみそ汁	お麩のおしる こ 果物	豚肉、かつお節、すっきりCa鉄、油揚げ、あずき缶、プロッ コリー、にんじん、切干大根、たまねぎ、ごぼう、りんご、果 物、しょうが、米、じゃがいも、米粉、麩、こめぬか油、トマ トケチャップ、ウスターソース、にんにく、カレー粉、みそ、砂 糖、しょうゆ	491 kcal 18.0 g 7.0 g 86.8 g
6	20	青のりとしらすの混ぜごは ん 豆腐入り松風焼き 大根と人参のさっぱり和 え ほうれん草のすまし汁	牛乳 さつまいもの 揚げボール	鶏ひき肉、しらす干し、かつお節、すっきりCa鉄、豆乳、木 綿豆腐、きな粉、あおのり、ほうれん草、にんじん、ねぎ、 だいこん、たまねぎ、干しいたけ、米、小麦粉、さつまい も、かたくり粉、ごま、ごま油、こめぬか油、みそ、みりん、砂 糖、しょうゆ、食塩、米酢	439 kcal 15.3 g 11.7 g 66.2 g	13 27 水	ごはん たらの中華風野菜あんか け 春雨スープ 果物	牛乳 にんじんとし らすの蒸しパ ン	豚肉、たら、しらす干し、すっきりCa鉄、にんじん、はくさ い、たまねぎ、しいたけ、えのきたけ、もやし、果物、米、は るさめ、かたくり粉、米粉、ごま油、米ぬか油、にんじん ジュース、ベーキングパウダー、みりん、しょうゆ、砂糖、食 塩、酒	406 kcal 18.6 g 3.7 g 72.2 g
7	21	ごはん かれいの煮付け キャベツとツナのごまマヨ 和え 白菜の豆乳みそ汁 果物	チーズ 中華風青菜 おにぎり	かれい、ツナ缶、プロセスチーズ、豆乳、こまつな、にんじ ん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、はくさい、しょうが、米、 コーン缶、ごま油、すりごま、マヨドレ、果物、みそ、みりん、 砂糖、酒、食塩、しょうゆ	493 kcal 19.6 g 10.1 g 76.7 g	14 28 木	ごはん ハンバーグ スパゲッティサラダ かぶのスープ	牛乳 マーマレード ケーキ	豚ひき肉、すっきりCa鉄、豆乳、にんじん、きゅうり、たまね ぎ、かぶ、米、スパゲッティ、コーン缶、米粉、かたくり粉、 麩、マヨドレ、米ぬか油、マーマレードジャム、ウスターソー ス、トマトケチャップ、ベーキングパウダー、みりん、砂糖、食 塩、コンソメ	458 kcal 13.6 g 14.4 g 65.5 g
8	22	鮭フレークごはん 厚揚げの甘辛揚げ ちんげん菜の納豆和え じゃがいものすまし汁	みそラーメン 果物	豚肉、鮭フレーク、生揚げ、挽きわり納豆、チンゲンサイ、 にんじん、ねぎ、しめじ、もやし、果物、米、中華麺、じゃが いも、かたくり粉、コーン缶、ごま、ごま油、米ぬか油、み そ、みりん、砂糖、酒、食塩、しょうゆ	472 kcal 16.4 g 13.9 g 67.8 g	15 29 金	鶏肉入りけんちんうどん ちくわの磯辺揚げ ひじきとしらすの和え物 果物	チーズ ツナマヨおに ぎり	鶏もも肉、ちくわ、ツナ缶、しらす干し、プロセスチーズ、木 綿豆腐、あおのり、ひじき、にんじん、だいこん、きゅうり、ご ぼう、干しいたけ、果物、うどん ゆで、米、かたくり粉、小 麦粉、ごま油、こめぬか油、マヨドレ、砂糖、しょうゆ、食 塩、みりん、米酢	503 kcal 17.7 g 16.4 g 67.5 g
9	23	豚肉とときのこの和風スパ ゲッティ ポテトサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 きな粉バナナ ビスケット	豚肉、すっきりCa鉄、絹ごし豆腐、きな粉、にんじん、たま ねぎ、きゅうり、しめじ、果物、スパゲッティ、麩、コーン缶、 じゃがいも、ごま油、マヨドレ、ビスケット、みりん、しょうゆ、 砂糖、食塩	414 kcal 19.4 g 10.1 g 58.3 g	16 30 土	鶏肉のねぎだれ丼 キャベツのごま和え なめこのみそ汁	りんごジュレ きな粉トース ト	鶏もも肉、絹ごし豆腐、きな粉、にんじん、たまねぎ、なめ こ、ねぎ、キャベツ、しょうが、米、食パン、米ぬか油、すりご ま、りんごジュレ、砂糖、酒、米酢、食塩、みそ、みりん、 しょうゆ	465 kcal 14.3 g 11.3 g 74.9 g

※2週間サイクルの献立です

\*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:462kcal たんぱく質:16.7g 脂質:10.8g 炭水化物:71.9g

【補食 月/水/金…ビスケット 火/木/土…せんべい】

# 給食だより



2021年 1月 6日  
蒲田らびっと保育園  
管理栄養士



あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

年が明け、これからが冬本番です。まだまだ寒い日は続きますが、年末年始の生活を  
日常に戻し、よく遊びよく寝てたくさん食べて寒さに負けないように過ごしましょう。

## ■ “ハレの日”と“ケの日”

日本では昔から普段通りの日常を“ケの日”、祭礼や行事を行う日を“ハレの日”  
とし、生活にメリハリをつけていました。ハレの日には装いも食事も特別なものになり、  
非日常を楽しみます。お正月、節分、ひな祭り  
お花見、子どもの日…などがありますね。



年末年始はまさに“ハレの日”が続きます。食べることに罪悪感を持つことはありません。  
三が日がおわり、生活が日常へと戻ると同時に、普段通りの“ケの日”の食事に切り  
替えましょう。1月7日に食べる「七草がゆ」は年末年始でたくさん食べた胃腸を休  
めるために食べるともいわれています。

現代では、食生活の変化から“ハレの日”のような食事が日常化し、“ケの日”との  
区別があいまいになってきていますが、**メリハリをつけることで  
食べることを楽しみましょう！**



## ■ ももぐみ

### ＼ かみちぎる練習を ／

食べさせてもらうことから自分で食べることに移行する中で、**一口量を覚える**ことも一つ  
のステップです。おにぎりやハンバーグ、ナゲットなどすぐにかみちぎれそうなものは一口大に  
せず、大きいままで盛り付けてみてはいかがでしょうか。その時は、**大人がそばでかみちぎ  
るお手本を見せ、のどに詰まらせないよう見守り**ましょう。

## ■ ゆりぐみ

### ＼ 揚げ物パワー ／

野菜やいもなど、茹でる・炒める・和える、といった調理法ではいまひとつな時は、揚げ物  
にすると苦手な食材でも食べてくれることが多いです。保育園ではお昼・おやつ合わせて  
週2回ほど揚げ物を提供しています。**様々な調理法を経験するのも食育の一環**です。  
今後もバランスよく組み合わせて献立を作っていこうと思います。

## ■ 12月の給食

クリスマスメニュー、みんなよく食べていました。

今年は各自ランチョンマットを作りました。

ミートソーススパゲッティは人気でペろりと食べていました。



～今月のももぐみタッチ～

ももぐみ：1/19(火) 野菜スタンプ

ゆりぐみ：1/18(月) 冬野菜に触れよう

を予定しています。

ゆりぐみさんは当日は三角巾とエプロンのご用意をお願いいたします。

