

今月より、牛乳はすっきりCa鉄を提供します。

2月のこんだて

* 2週間サイクルの献立です * 牛乳…すっきりCa鉄

2021年2月 蒲田らびっと保育園

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
1 ・ 15	月	豆腐とひき肉のドライカレー 小松菜のごま和え かぶと鶏肉のすまし汁 果物	牛乳 いもようかん きな粉ウェ ハース	鶏もも肉、豚ひき肉、木綿豆腐、すっきりCa鉄、粉寒天、にんじん、ごまつな、かぶ、たまねぎ、しょうが、にんにく、りんご、果物、6分つき米、さつまいも、米ぬか油、すりごま、みりん、砂糖、食塩、しょうゆ、トマトケチャップ、カレー粉、ウスターソース、きな粉ウェハース	464 kcal 16.4 g 12.4 g 68.8 g	8 ・ 22	月	人参としらすのふりかけごはん 鶏肉ののり塩焼き ブロッコリーのごまマヨ和え(マヨドレ) 白菜の豆乳みそ汁 果物	チーズ 高野豆腐の そばろおにぎり	鶏ひき肉、鶏もも肉、しらす干し、プロセスチーズ、豆乳、高野豆腐、あおのり、にんじん、ブロッコリー、はくさい、しめじ、果物、6分つき米、コーン缶、マヨドレ、すりごま、米ぬか油、みそ、みりん、しょうゆ、砂糖、酒、食塩	510 kcal 21.0 g 16.2 g 66.0 g
2 ・ 16	火	【2日：節分メニュー】 鬼納豆ごはん いわしのレモン焼き ブロッコリーのおかか和え けんちん汁 納豆ごはん かわいしのレモン焼き ブロッコリーのおかか和え けんちん汁	きなこ大豆 恵方巻 いりこ 焼きそば	いわし、ツナ缶、桜でんぶ、だいす水蒸、挽きわり納豆、グリーンピース、木綿豆腐、きな粉、のり、にんじん、ブロッコリー、だいごん、ごぼう、きゅうり、しいたけ生、レモン果汁、6分つき米、さといも、かたくり粉、マヨドレ、米ぬか油、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、食塩、米酢 豚ひき肉、かれい、にぼし、さくらえび、かつお節、挽きわり納豆、木綿豆腐、あおのり、にんじん、ブロッコリー、ごぼう、キャベツ、だいごん、レモン果汁、6分つき米、中華めん、さといも、かたくり粉、ごま油、米ぬか油、みりん、砂糖、食塩、しょうゆ、ウスターソース、中濃ソース	475 kcal 19.1 g 12.3 g 69.4 g 452 kcal 22.5 g 9.0 g 65.5 g	9 火	ごはん 鮭の南部焼き 切干大根の煮物 かぼちゃと豚肉のみそ汁	りんごジュレ おふラスク(きな粉) おせんべい	豚肉、鮭、油揚げ、きな粉、かぼちゃ、にんじん、さやいんげん、切干大根、ねぎ、6分つき米、麩、ごま、ごま油、米ぬか油、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、りんごジュレ、おせんべい	508 kcal 17.4 g 16.6 g 69.5 g	
3 ・ 17	水	ごはん 豚肉とれんこんの照り焼き ひじきとほうれん草のしらす和え お麩のみそ汁 果物	チーズ 肉みそおにぎり	鶏ひき肉、豚肉、プロセスチーズ、しらす干し、油揚げ、ひじき、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、れんこん、果物、にんにく、しょうが、6分つき米、かたくり粉、麩、ごま、米ぬか油、みそ、みりん、砂糖、酒、しょうゆ	483 kcal 19.7 g 1.8 g 70.1 g	10 ・ 24	水	厚揚げ麻婆豆腐丼 ほうれん草ともやしの和え物 キャベツスープ 果物	牛乳 おからドーナツ	豚ひき肉、すっきりCa鉄、豆乳、おから 乾燥、生揚げ、ほうれん草、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、もやし、果物、にんにく、しょうが、6分つき米、ホットケーキミックス、かたくり粉、コーン缶、ごま油、米ぬか油、みそ、みりん、米酢、しょうゆ、砂糖、食塩	526 kcal 17.7 g 16.5 g 75.7 g
4 ・ 18	木	ごはん ミートローフ ごぼうのマヨサラダ(マヨドレ) ほうれん草のスープ	牛乳 きな粉揚げパン	豚ひき肉、すっきりCa鉄、きな粉、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、6分つき米、食パン、コーン缶、麩、マヨドレ、米ぬか油、ウスターソース、トマトケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩、みりん、砂糖	470 kcal 16.0 g 15.9 g 63.0 g	25 木	ごはん さばのみそ煮 白菜の納豆和え にゅうめん	牛乳 ミートポテト	豚ひき肉、さば、すっきりCa鉄、挽きわり納豆、にんじん、トマトホール缶、はくさい、こねぎ、たまねぎ、しょうが、6分つき米、そうめん 乾、じゃがいも、米粉、米ぬか油、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩、トマトケチャップ、ウスターソース	434 kcal 19.9 g 12.1 g 57.2 g	
5 ・ 19	金	わかめごはん かじきのから揚げ キャベツのさっぱり和え もやしのみそ汁	牛乳 かぼちゃとレーズンの蒸しパン	めかじき、すっきりCa鉄、豆乳、おから 乾燥、わかめふりかけ、にんじん、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、しめじ、もやし、レーズン、しょうが、にんにく、6分つき米、米粉、かたくり粉、米ぬか油、しょうゆ、砂糖、酒、食塩、ベーキングパウダー、みそ、米酢	438 kcal 17.0 g 9.4 g 69.0 g	12 ・ 26	金	きつねうどん 桜えびとしらすのかき揚げ 小松菜の佃煮和え	いりこ 鮭チャーハン	鮭フレーク、かまぼこ、にぼし、しらす干し、さくらえび、油揚げ、のりの佃煮、6分つき米、うどん ゆで、かたくり粉、小麦粉、ごま油、米ぬか油、ごまつな、にんじん、たまねぎ、こねぎ、ねぎ、食塩、みりん、砂糖、しょうゆ	436 kcal 14.8 g 9.0 g 70.0 g
6 ・ 20	土	鶏ごぼううどん 焼きコロッケ 果物	りんごジュレ 納豆チャーハン	鶏もも肉、豚ひき肉、しらす干し、挽きわり納豆、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、果物、うどん ゆで、6分つき米、じゃがいも、かたくり粉、ごま油、米ぬか油、みりん、しょうゆ、砂糖、食塩、りんごジュレ	507 kcal 14.0 g 8.4 g 89.9 g	13 ・ 27	土	カレーピラフ 鶏肉のクリーム煮 わかめスープ	牛乳 クラッカーサンド 果物	鶏もも肉、豚ひき肉、すっきりCa鉄、豆乳、わかめ 乾燥、6分つき米、米粉、じゃがいも、米ぬか油、ごま油、にんじん、グリーンピース 冷凍、たまねぎ、果物、みりん、しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉、トマトケチャップ、ブルーベリー ジャム、クラッカー	446 kcal 16.7 g 13.4 g 61.3 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:473kcal たんぱく質:17.8g 脂質:12.5g 炭水化物:68.9g

【補食 月/水/金…ビスケット 火/木/土…せんべい】

給食だより



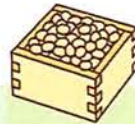
2021年 2月 1日
蒲田らびっと保育園
管理栄養士



2日に節分、3日に立春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。引き続き、寒さ対策をして元気に過ごせるようにしましょう。

■ 豆・ナッツ類に注意！

かたい豆やナッツ類について、消費者庁は3歳ごろまでは食べさせないようにと注意喚起をしていましたが、今年になり **5歳ごろまで**は食べさせないようにと年齢が引き上げられました。節分の豆まきは個包装されたものを使う、新聞紙などで作ったものを使う等して工夫して行いましょう。



特に誤嚥、窒息につながりやすい注意が必要な食材一覧

- ① 弾力があるもの……………こんにゃく、きのこ、練り製品 など
- ② なめらかなもの……………熟れた柿やメロン、豆類 など
- ③ 球形のもの……………プチトマト、乾いた豆類、キャンディチーズ など
- ④ 粘着性が高いもの……………餅、白玉団子、ごはん など
- ⑤ 固いもの……………かたまり肉、えび、いか など
- ⑥ 唾液を吸うもの……………パン、ゆで卵、さつま芋 など
- ⑦ 口の中でばらばらになりやすいもの… ブロッコリー、ひき肉 など



どんな食べ物でも誤嚥、窒息の可能性はあります。

食事中は落ち着いた雰囲気の中で集中して食べられるようにしたいですね。

■ ももぐみ

＼「一緒だね。」／

お友達の様子を見て食べようしたり、お友達と「いっしょ～」と言いながら食べたりする姿が見られるようになりました。「一緒だね。」「おいしいね。」と会話をしながら食事を楽しんでくれるといいなと思います。

野菜スタンプは集中して意欲的に取り組んでいました。食材に触れることで食べることへの関心を高めてもらえたら、と思っています。

■ ゆりぐみ

＼握り持ちから3点持ちへ／

スプーンを3点持ちで食べられる子がちらほら。でもまだまだ難しく、握り持ちになる子が多いです。焦らずゆっくり、食事中だけでなく遊びの中でも持ち方に慣れるように工夫してきたいと思います。

食育をした日の夕方に担任が今日の振り返りをしたところ「にんじん！」「レモン！」と触った野菜を覚えており、嬉しくなりました。



～今月のももぐみタッチ～

ももぐみ：2/22(月) 乾物に触れよう
ゆりぐみ：2/19(金) 野菜クイズ

を予定しています。

食べるときの 注意点

- ・ ゆっくり落ち着いて食べることができるよう子どもの意志に合ったタイミングで与える
- ・ 子どもの口に合った量で与える（一回で多くの量を詰めすぎない）
- ・ 食べ物を飲み込んだことを確認する（口の中に残っていないか注意する）
- ・ 汁物などの水分を適切に与える
- ・ 食事の提供中に驚かせたり、笑わせたりしない
- ・ 泣いているときに口に食べ物を入れない
- ・ 食事中に眠くなっていないか注意する
- ・ 正しく座っているか注意する

