

3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3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 . 29	月	おかかふりかけごはん 鶏肉のごまみそ焼き 人参とツナの炒め物 じゃがいものみそ汁	フルーツヨーグルト ビスケット	鶏もも肉、ツナ缶、ヨーグルト、わかめ 乾燥、にんじん、ねぎ、いちご、バナナ、みかん 缶詰、6分つき米、じゃがいも、ビスケット、米ぬか油、ごま、みそ、みりん、しょうゆ、砂糖、酒、おかかふりかけ	425 kcal 15.7 g 13.1 g 56.7 g	8 . 22	月	五目ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ブロッコリーのしらす和え さつまいものみそ汁	チーズ おかかマヨおにぎり	鶏もも肉、豚ひき肉、しらす干し、プロセスチーズ、生揚げ、油揚げ、かつお節、きざみのり、ブロッコリー、にんじん、ごぼう、しめじ、たまねぎ、6分つき米、さつまいも、かたくり粉、米ぬか油、マヨドレ、みそ、みりん、しょうゆ、砂糖、食塩	494 kcal 18.6 g 16.1 g 64.9 g
2 . 16 . 30	火	ごはん 鮭のレモン焼き ポークビーンズ ブロッコリーのスープ 果物	いりこ なめたけおにぎり	豚肉、鮭、にぼし、だいず水煮、にんじん、ブロッコリー、トマトホール缶、えのきたけ、たまねぎ、にんにく、レモン果汁、果物、6分つき米、じゃがいも、コーン缶、かたくり粉、米ぬか油、みりん、しょうゆ、食塩、砂糖、米酢、酒、コンソメ、トマトケチャップ、ウスターソース	498 kcal 20.9 g 11.2 g 75.0 g	9 . 23	火	ごはん かじきの酢豚風あんかけ 春雨サラダ 大根と豚肉のスープ 果物	いりこ 豆腐入りお好み焼き	豚肉、めかじき、ツナ缶、絹ごし豆腐、にぼし、さくらえび、わかめ 乾燥、あおのり、ピーマン、にんじん、はるさめ、だいこん、たまねぎ、キャベツ、果物、6分つき米、小麦粉、かたくり粉、ごま、ごま油、米ぬか油、みりん、しょうゆ、米酢、食塩、砂糖、トマトケチャップ、ウスターソース	446 kcal 19.9 g 10.8 g 63.4 g
3 . 17 . 31	水	【3日：ひな祭りメニュー】 ちらし寿司 豆腐入り松風焼き キャベツの桜えび和え 菜花のすまし汁 しいたけと人参の混ぜごはん 豆腐入り松風焼き キャベツの桜えび和え おふのすまし汁	牛乳 3色蒸しパン ひなあられ 牛乳 あずき蒸しパン	鶏ひき肉、さくらえび、桜でんぶ、すっきりCa鉄、豆乳、木綿豆腐、にんじん、ねぎ、たまねぎ、キャベツ、さやいんげん、れんこん、干しいたけ、6分つき米、苳、米粉、かたくり粉、米ぬか油、ごま、みそ、みりん、しょうゆ、米酢、砂糖、酒、食塩、ベーキングパウダー、いちごパウダー、抹茶パウダー、ひなあられ 鶏ひき肉、さくらえび、あずき缶、すっきりCa鉄、豆乳、木綿豆腐、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、たまねぎ、キャベツ、干しいたけ、6分つき米、米粉、かたくり粉、苳、米ぬか油、ごま、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩、ベーキングパウダー	411 kcal 15.9 g 7.0 g 68.4 g 418 kcal 15.1 g 6.9 g 71.2 g	10 . 24	水	わかめごはん 鶏のからあげ スパゲッティサラダ ブロッコリーのみそ汁 果物 * 24日はブロッコリーのみそ汁がゆでブロッコリーになります	牛乳 クッキー	鶏もも肉、すっきりCa鉄、豆乳、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、たまねぎ、しめじ、しょうが、にんにく、果物、6分つき米、ホットケーキミックス、サラダスパゲッティ、かたくり粉、米ぬか油、マヨドレ、しょうゆ、みそ、砂糖、酒、食塩、混ぜ込みわかめ (24日) 518 kcal 15.2 g 18.5 g 69.0 g * 24日のみ…玉ねぎ、ココアパウダーを追加で使用	526 kcal 15.9 g 19.2 g 69.4 g 518 kcal 15.2 g 18.5 g 69.0 g
4 . 18	木	ごはん かれの照り焼き 切干大根の煮物 豚肉と白菜の豆乳みそ汁 果物	牛乳 しらすマヨトースト	豚肉、かれい、しらす干し、すっきりCa鉄、豆乳、油揚げ、あおのり、しょうゆ、にんじん、はくさい、しめじ、さやいんげん、切干大根、果物、6分つき米、食パン、米ぬか油、マヨドレ、砂糖、酒、みそ、みりん	459 kcal 23.4 g 9.0 g 68.4 g	11 . 25	木	ポークカレー キャベツとツナのサラダ 豆腐のスープ	牛乳 いちごケーキ	豚肉、ツナ缶、すっきりCa鉄、豆乳、絹ごし豆腐、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ごねぎ、りんご、しょうが、にんにく、6分つき米、じゃがいも、米粉、かたくり粉、米ぬか油、砂糖、食塩、しょうゆ、米酢、イチゴジャム、ウスターソース、コンソメ、カレー粉、トマトケチャップ、ベーキングパウダー	433 kcal 18.4 g 14.2 g 55.2 g
5 . 19	金	なめこうどん 豆腐と納豆の落とし揚げ ほうれん草ののり和え	りんごジュレ きな粉おはぎ	木綿豆腐、挽きわり納豆、きな粉、きざみのり、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、なめこ、うどん、6分つき米、かたくり粉、小麦粉、米ぬか油、りんごジュレ、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、食塩	452 kcal 11.2 g 8.2 g 80.7 g	12 . 26	金	ごはん さばの梅煮 チンゲン菜の納豆和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 青のりポテトフライ	さば、すっきりCa鉄、挽きわり納豆、油揚げ、あおのり、かぼちゃ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しょうが、梅干し、6分つき米、じゃがいも、米ぬか油、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩	433 kcal 18.4 g 14.2 g 55.2 g
6 . 27	土	しょうが焼き丼 ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁 果物	牛乳 とうもろこしとおからのスコーン	豚肉、すっきりCa鉄、絹ごし豆腐、油揚げ、おから 乾燥、ひじき、にんじん、たまねぎ、果物、しょうが、6分つき米、コーン缶、小麦粉、米ぬか油、しょうゆ、砂糖、酒、みそ、みりん、ベーキングパウダー	432 kcal 18.2 g 12.3 g 60.5 g	13 . 27	土	焼きそば ポテトサラダ 切干大根のみそ汁 果物	りんごジュレ ケチャップおにぎり	豚肉、鶏ひき肉、さくらえび、あおのり、にんじん、キャベツ、切干大根、たまねぎ、果物、6分つき米、中華めん、じゃがいも、コーン缶、米ぬか油、マヨドレ、みりん、砂糖、食塩、しょうゆ、トマトケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、りんごジュレ	460 kcal 12.0 g 8.0 g 82.4 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:461kcal たんぱく質:16.9g 脂質:11.9g 炭水化物:68.4g
【補食 月/水/金…ビスケット 火/木/土…せんべい】

給食だより



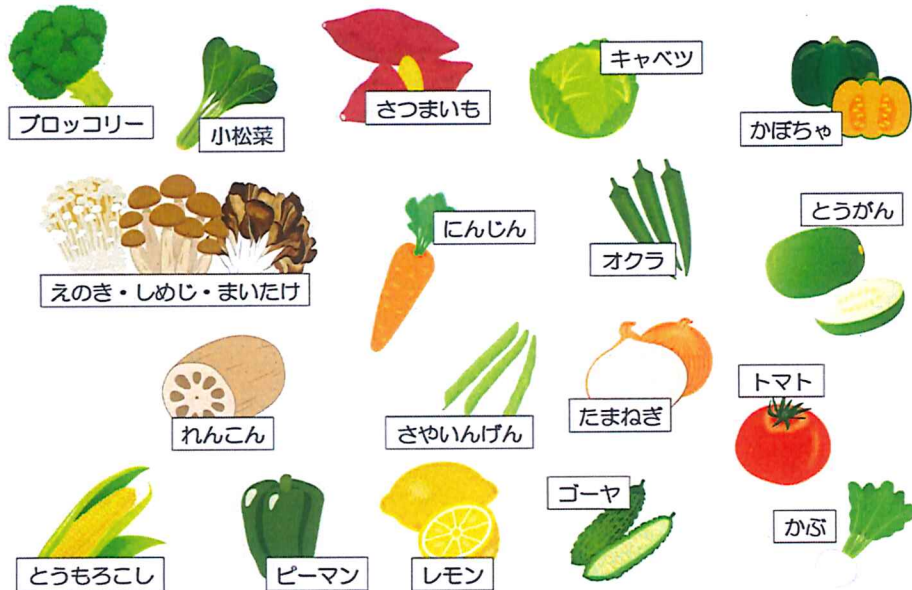
2021年 3月 1日
蒲田らびっと保育園
管理栄養士



早いもので3月を迎え、今年度も残りわずかとなりました。この一年、食事や食育を通して子どもたちの成長を感じることができ嬉しく思います。ありがとうございました。

■ たくさんのお野菜をさわったよ！

もも組さん、ゆり組さんともにこの一年間でたくさんの野菜に触れました。食材を身近に感じてもらい、すこしでも食べることへの興味関心につながればいいなと思っています。



ご家庭でも野菜の名前を言い合う、切る前の野菜を見る・触るなど“食育”を楽しんでみてくださいね。

■ ももぐみ

食べさせてもらうことから自分で食べることへ移行するこの時期。好みが出てきたり、イヤイヤ期が始まったりと食べムラに悩まされたことと思います。入園当初は自分の食事に集中していましたが、「いっしょだね。」とだんだんと周りのお友達と一緒に食べる楽しさを感じられるようになりました。“ごはんは楽しい”を引き続き伝えていきたいと思っています。

高野豆腐ちぎりでは戻す前と戻した後の違いを感じてもらいました。小さくちぎる子、大きくちぎる子と様々でしたが皆集中して取り組んでいました。ちぎったものはフードプロセッサーにかけ、ひき肉と一緒に料理するとおいしいですよ。ご家庭でもやってみてくださいね。

■ ゆりぐみ

苦手なものも一口頑張ってみたりお友達と一緒になら食べられたりとこの一年で食べられるものが増えたのではないのでしょうか。お皿に手を添えて食べる、スプーンを3点持ちで持とうとするなどマナーも少しずつ身につけてきました。また「きょうのごはんはなにかな？」「またあしたごはんつくってね！」と食事への関心が高まっていく様子に嬉しく思いました。

野菜クイズでは、イラストを見せるとほとんどの野菜の名前を答えており驚きました。はてなボックスは穴から野菜を引っ張り出してしまう子が多く、ルールの説明の難しさを感じました。興味を持って参加してくれていたため、ご家庭でもクイズをやってみてくださいね。

～今月のももぐみタッチ～

ももぐみ：3/11（木） 野菜クイズ

ゆりぐみ：3/24（水） お弁当作り

を予定しています。

ゆり組さんは3/23(火)までにお弁当箱を持ってきていただくよう
お願いします。

