

4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4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
12	月	鶏と高野豆腐のそぼろ丼 かぼちゃのごま和え 豚肉とかぶのみそ汁	青のりとしらす のおにぎり 果物	豚肉、鶏ひき肉、しらす干し、高野豆腐、あおのり、にんじん、かぼちゃ、かぶの葉、かぶ、たまねぎ、ねぎ、6分づき米、すりごま、米ぬか油、ごま油、しょうゆ、みそ、みりん、酒、食塩、砂糖	423 kcal 15.2 g 7.9 g 70.8 g	5	月	ごはん そぼろ肉じゃが 小松菜とツナののり和え お麩のすまし汁	豆乳プリン ビスケット 果物	豚ひき肉、ツナ缶、豆乳、きざみのり、こまつな、にんじん、たまねぎ、果物、粉寒天、6分づき米、じゃがいも、麩、かたくり粉、米ぬか油、しょうゆ、みりん、砂糖、食塩	411 kcal 15.1 g 11.2 g 59.4 g
13	火	ごはん タラの中華風野菜あんかけ 春雨とひじきの和え物 豆腐のスープ 果物	牛乳 ツナ入りナポリ タン	たら、ツナ缶、絹ごし豆腐、すっきりCa鉄、ひじき、ピーマン、にんじん、しいたけ、たまねぎ、はくさい、果物、6分づき米、スパゲッティ 乾、はるさめ、かたくり粉、米ぬか油、ごま油、みりん、しょうゆ、砂糖、酒、食塩、米酢、トマトケチャップ、ウスターソース	427 kcal 19.3 g 7.9 g 67.7 g	6	火	しょうが焼き風炊き込みご はん かれのい煮付け キャベツのごま和え きのこのみそ汁	牛乳 人参としらすの 蒸しパン	豚ひき肉、かれのい、しらす干し、油揚げ、すっきりCa鉄、にんじん、えのきたけ、キャベツ、しめじ、たまねぎ、しょうが、6分づき米、小麦粉、すりごま、米ぬか油、みそ、みりん、砂糖、酒、しょうゆ、食塩、ベーキングパウダー、にんじんジュース	412 kcal 20.5 g 8.7 g 60.2 g
14	水	ポークカレー キャベツのさっぱり和え ブロッコリーのスープ	フルーツヨー グルト クラッカー	豚肉、ヨーグルト、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが、にんにく、バナナ、りんご、いちご、みかん 缶詰、6分づき米、じゃがいも、コーン缶、米粉、米ぬか油、しょうゆ、砂糖、食塩、米酢、コンソメ、トマトケチャップ、ウスターソース、カレー粉、クラッカー	410 kcal 14.1 g 9.6 g 65.6 g	7	水	ごはん すき煮 ほうれん草のおかか和え 大根のみそ汁 果物	牛乳 揚げいももち	豚肉、木綿豆腐、すっきりCa鉄、かつお節、ほうれんそう、にんじん、だいこん、たまねぎ、はくさい、果物、6分づき米、じゃがいも、かたくり粉、ごま油、米ぬか油、みそ、みりん、しょうゆ、砂糖、食塩	398 kcal 15.6 g 10.7 g 58.7 g
1	木	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 ほうれん草のしらす和え 玉ねぎと油揚げのすまし汁 果物	牛乳 大学芋	鶏もも肉、しらす干し、すっきりCa鉄、油揚げ、きざみのり、6分づき米、さつまいも、ごま、米ぬか油、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、たまねぎ、しょうが、米酢、みりん、しょうゆ、砂糖、酒、食塩	444 kcal 15.3 g 13.1 g 64.9 g	8	木	ピラフ 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ キャベツスープ	牛乳 バナナケーキ	鶏もも肉、豚ひき肉、すっきりCa鉄、豆乳、にんじん、たまねぎ、アスパラガス、えのきたけ、キャベツ、きゅうり、バナナ、にんにく、6分づき米、コーン缶、じゃがいも、米粉、かたくり粉、米ぬか油、マヨドレ、しょうゆ、コンソメ、砂糖、酒、食塩、ベーキングパウダー、マーマレードジャム	459 kcal 15.6 g 14.4 g 63.7 g
2	金	ふりかけごはん 鮭の竜田揚げ もやしとささみのみそマヨ和 え ほうれん草のみそ汁	牛乳 きな粉クリーム サンド	鶏ささみ、鮭、すっきりCa鉄、絹ごし豆腐、きな粉、あおのり、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、もやし、しょうが、6分づき米、食パン、かたくり粉、マヨドレ、ごま、米ぬか油、しょうゆ、酒、砂糖、みそ	458 kcal 19.3 g 14.8 g 59.3 g	9	金	わかめうどん 鶏つくねの照り焼き 切干大根のごまマヨサラダ 果物	いりこ さわらのそぼろ おにぎり	さわら、鶏ひき肉、にぼし、わかめ 乾燥、にんじん、切干大根、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、しょうが、果物、うどん ゆで、6分づき米、かたくり粉、すりごま、米ぬか油、マヨドレ、みりん、しょうゆ、砂糖、酒、食塩	421 kcal 16.1 g 11.9 g 59.1 g
3	土	鶏肉と白菜のうどん さつまいもと人参のきんぴら 果物	牛乳 おせんべい	鶏もも肉、すっきりCa鉄、にんじん、ねぎ、はくさい、果物、うどん ゆで、さつまいも、ごま、ごま油、米ぬか油、しょうゆ、砂糖、食塩、みりん、おせんべい	396 kcal 13.8 g 13.7 g 53.3 g	10	土	みそ豚丼 ブロッコリーのしらす和え 豆腐のすまし汁	牛乳 きな粉ウエ ース 果物	豚肉、絹ごし豆腐、すっきりCa鉄、しらす干し、きざみのり、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、果物、6分づき米、米ぬか油、砂糖、食塩、みそ、みりん、しょうゆ、きな粉ウエース	424 kcal 17.4 g 11.1 g 60.9 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:424kcal たんぱく質:16.4g 脂質:11.3g 炭水化物:61.7g
【補食 月/木…ビスケット 火/金…せんべい 水/土…クッキー】



2021年4月1日
蒲田らびっと保育園
管理栄養士

ご入園、ご進級おめでとうございます。子どもたちの「ごはんなに?」「おいしいー!」の声が聞こえてくるように、保育士・調理師・栄養士で力を合わせておいしく楽しい給食を作っています。また食への興味が持てるように本物の野菜に触れるなどの活動を取り入れていきたいと考えています。どうぞよろしく願いいたします。



<蒲田らびっと保育園の給食>



■和食中心の献立

6分づき米を使用しごはん一汁二菜の献立を基本としています
和食を中心に洋食や中華風のメニューもバランスよく取り入れています

■天然だし、旬の食材の使用

基本的に昆布・かつお・煮干しからメニューに合わせてだしをとっています
旬の食材はその季節に必要な栄養素を多く含んでいること、食べ物から季節を感じてほしいとの思いから、積極的に使用しています

■2週間サイクルの献立

2週間ごとに同じメニューを提供します
味覚を広げる時期に味や食材の食感に慣れ、食べられる幅を広げていくことがねらいです

■給食サンプルの展示

玄関に毎日の給食を展示しています
お迎えの時に「今日は何食べたの?」とお子さまとお話をしながらご覧ください

<乳幼児期の食事の役割>

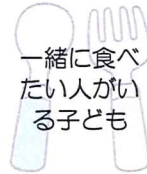
- 健康な身体をつくる
- 生活リズムを身につける
- 食に関心を持つ
- 食べる楽しみを知る



食事は「何を」「どれだけ」食べるかも大切ですが、特にこの時期は「誰と」「どのように」食べるか = 食事の時間をどう過ごすか、もとても大切です。
食の好みや食べムラがある、食が細いなど、悩みは尽きませんが、子どもも大人も食事の時間が楽しくなるようにゆったり構えましょう。

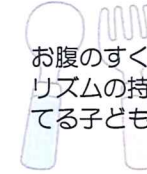
<楽しく食べるために>

～厚生労働省が目指す5つの姿～



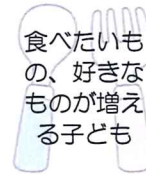
一緒に食べたい人がいる子ども

和やかな食事を通して安心感や信頼感を深める



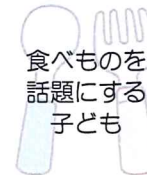
お腹のすくリズムの持てる子ども

生活リズムを整えお腹が空く感覚を



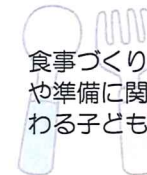
食べたいもの、好きなものが増える子ども

五感を使って食品に親しみを



食べものを話題にする子ども

絵本や遊びを通して食べものに親しむ



食事づくりや準備に関わる子ども

準備もコミュニケーションの時間に

「おいしいね」と言い合いながら一緒に食卓を囲みましょう

<今月のもぐもぐタッチ>

ゆりぐみ：7日（水）じゃがいも洗い

を予定しています。

ゆりぐみさんは三角巾とエプロンのご用意をお願いします。