

# 5月のこんだて

2021年5月 蒲田らびっと保育園

\* 2週間サイクルの献立です \* 牛乳…すっきりCa鉄

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
17	月	おかかふりかけごはん 鶏肉ののり塩焼き ほうれん草の白和え にゅうめん	シリアルヨーグルト 果物	鶏もも肉、木綿豆腐、あおりの、ヨーグルト、6分づき米、 そうめん、コーンフレーク、すりごま、しめじ、たまねぎ、果 物、にんじん、ほうれん草、おかかふりかけ、しょうゆ、みり ん、砂糖、酒、食塩	421 kcal 16.1 g 10.0 g 63.4 g	10	月	大豆入りドライカレー ブロッコリーのしらす和え きのこスープ 果物	牛乳 黒糖ゼリー きな粉ウエハース	豚ひき肉、だいたず水煮、しらす干し、きざみのり、すっきり Ca鉄、6分づき米、米ぬか油、えのきたけ、しいたけ、しょう が、たまねぎ、にんにく、りんご、果物、ブロッコリー、にんじ ん、ウスターソース、カレー粉、コンソメ、しょうゆ、トマトケ チャップ、食塩、黒砂糖、砂糖、粉寒天、きな粉ウエハース	410 kcal 14.2 g 10.7 g 62.2 g
18	火	ごはん あじの蒲焼き ひじきの炒め煮 キャベツのみそ汁 果物	牛乳 きな粉とレーズ ンの蒸しパン	あじ、豆乳、油揚げ、きな粉、すっきりCa鉄、ひじき、6分 づき米、かたくり粉、小麦粉、麩、米ぬか油、キャベツ、に んじん、干しぶどう、果物、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、 酒、ベーキングパウダー	424 kcal 18.8 g 7.6 g 69.0 g	11	火	ごはん 豚肉のごまみそ焼き 小松菜の納豆和え 白菜のすまし汁	牛乳 ツナじゃがポール	豚肉、挽きわり納豆、ツナ缶、すっきりCa鉄、6分づき米、 かたくり粉、じゃがいも、麩、ごま、米ぬか油、たまねぎ、はく さい、こまつな、にんじん、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、食 塩	418 kcal 19.4 g 14.2 g 51.0 g
19	水	ごはん ポークチャップ ポテトサラダ ほうれん草のスープ	いりこ 豆腐とツナ のお好み焼き	絹ごし豆腐、豚肉、ツナ缶、あおりの、かつお節、さくらえび 素干し、6分づき米、小麦粉、コーン缶、じゃがいも、マヨド レ、米ぬか油、キャベツ、きゅうり、しめじ、たまねぎ、にんに く、にんじん、ほうれん草、ウスターソース、コンソメ、しょう ゆ、トマトケチャップ、砂糖、食塩	407 kcal 18.0 g 10.6 g 57.0 g	12	水	そらまめごはん 鮭のレモン焼き アスパラガスのきんぴら 大根のみそ汁	豆腐とそぼろ のあんかけうどん 果物	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、鮭、6分づき米、うどん ゆで、か たくり粉、ごま、ごま油、米ぬか油、アスパラガス、そらまめ、 だいごん、果物、にんじん、しょうゆ、みそ、みりん、レモン果 汁、砂糖、酒、食塩	464 kcal 18.5 g 10.0 g 71.0 g
6	木	鮭チャーハン 春雨サラダ 豚肉とワンタンのスープ	牛乳 ふかしいも 果物	豚肉、鮭フレーク、すっきりCa鉄、6分づき米、ぎょうざの 皮、コーン缶、さつまいも、はるさめ、ごま、ごま油、こねぎ、 ねぎ、にんじん、たまねぎ、果物、しょうゆ、みりん、砂糖、 食塩、米酢	388 kcal 12.4 g 6.8 g 67.9 g	13	木	ごはん スコップコロッケ キャベツのさつぱり和え 鶏肉の豆乳みそ汁 果物	いりこ 青のりとしらす のおにぎり	鶏もも肉、豚ひき肉、豆乳、あおりの、しらす干し、にぼし、 6分づき米、じゃがいも、コーン缶、パン粉、ごま、ごま油、 米ぬか油、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、果物、にんじん、 しょうゆ、みそ、砂糖、食塩、米酢、ウスターソース、トマト ケチャップ	428 kcal 15.2 g 8.8 g 69.4 g
7	金	きつねうどん わかめの落とし揚げ キャベツの桜えび和え 果物	チーズ たけのこおにぎ り	鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、さくらえび 素干し、わかめ 乾燥、プロセスチーズ、うどん ゆで、かたくり粉、小麦粉、 6分づき米、米ぬか油、にんじん、ねぎ、キャベツ、きゅうり、 たけのこ 水煮、果物、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、食塩	470 kcal 17.4 g 14.7 g 63.4 g	14	金	ごはん かれいのから揚げ ほうれん草ともやしのごま 和え 豆腐のみそ汁	牛乳 マカロニきな粉	かれい、絹ごし豆腐、きな粉、すっきりCa鉄、わかめ 乾 燥、6分づき米、かたくり粉、マカロニ、すりごま、米ぬか 油、しょうが、たまねぎ、にんにく、もやし、果物、にんじん、 ほうれん草、しょうゆ、みそ、砂糖、酒	388 kcal 18.2 g 7.6 g 60.0 g
8	土	納豆ごはん 鶏肉と野菜の煮物 じゃがいものみそ汁 果物	牛乳 ビスケット	鶏もも肉、挽きわり納豆、すっきりCa鉄、6分づき米、じゃ がいも、ごま油、米ぬか油、かぶ、たまねぎ、果物、かぶの 葉、にんじん、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、ビスケット	432 kcal 16.8 g 11.7 g 59.6 g	1	土	みそそぼろの混ぜごはん かぼちゃの煮物 切干大根のみそ汁	牛乳 おせんべい 果物	豚ひき肉、油揚げ、すっきりCa鉄、6分づき米、米ぬか 油、しょうが、玉ねぎ、グリーンピース、切干大根、にんにく、 果物、かぼちゃ、にんじん、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、 酒、おせんべい	457 kcal 14.6 g 13.9 g 66.2 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:426kcal たんぱく質:16.6g 脂質:10.6g 炭水化物:63.3g

【補食 月/木…ビスケット 火/金…せんべい 水/土…クッキー】



# 給食だより

2021年4月30日  
 蒲田らびっと保育園  
 栄養士 城野

気温の寒暖差も少なくなり、過ごしやすい気候になりましたね。しかし、コロナウイルスによりお家で長く過ごす時間が多いと思います。無理のない範囲でよく遊びよく寝てよく食べ、生活リズムを整えて免疫力を落とさないように心がけましょう。



## <早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを作ろう!!>

### 人間のからだは夜眠り、昼は活動するリズムがあります

私たちのからだの中には、もともと時を知り、一定のリズムでいろいろな働きをする“体内時計”があるとされています。

1日（24時間）を周期とする、こうしたリズムを“日周リズム”あるいは“サーカディアンリズム”と呼びます。これは主として、地球の自転ともなう昼と夜の区別、昼と夜の気温差などが体温、呼吸、血圧、目覚めと睡眠などに規則的なリズムを与えているものと考えます。

## <朝ごはんを食べるといいことがある!>

### 【朝食抜きだと...】

体温が上がらない  
 ↓  
 眠い・だるい  
 ↓  
 運動・勉強に集中できない・  
 思考力が働かない

朝ごはんを食べると体温が上昇し、脳が覚醒するので体が敏感に反応します。

### 【バランスのよい朝食を食べると...】

体温が上がる  
 ↓  
 脳が目覚める  
 ↓  
 楽しく遊ぶ・ケガをしない  
 ↓

集中力・探求心・学習ものごとへの興味



## <ももぐみ>

保育園にちよつとづつ慣れてきているようです。よく笑いよく泣きよく遊んでいるため、お腹がすいて給食を楽しみにしている様子が見られます。



## <ゆりぐみ>

お兄さんお姉さんになったゆり組さん。苦手な食べものもちよつと食べてみよう頑張っている姿が見られます。「にんじん」、「きのこ」など野菜の名前も出きます。



## <こどもの日の行事食>

この日の給食は「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」でした。こどもの日ということで、兜やこいのぼりを飾り、フルーツヨーグルトは鯉をイメージして盛付けしてみました。いつもと少し違う給食で子どもたちも喜んで食べていました!



## <今月のももぐみタッチ>

ゆりぐみ：13日（木）そらまめの触感を楽しむを予定しています。ゆり組さんは三角巾とエプロンのご用意をお願いします。