

🍴 6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6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
14	月	ごはん 鶏の照焼 切干大根の煮物 レタスのみそ汁	牛乳 じゃこと油揚げ のおにぎり ブルー	鶏もも肉、にぼし、すっきりCa鉄、油揚げ、ちりめんじゃこ、6分づき米、ごま、なたね油、えのきたけ、たまねぎ、レタス、干しいたけ、切干大根、ブルー、さやいんげん、にんじん、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩	452 kcal 19.2 g 5.9 g 77.9 g	7	月	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 粉ふき芋 白菜のみそ汁	みかんゼリー せんべい チーズ	鶏もも肉、あおのり、わかめ 乾燥、プロセスチーズ、6分づき米、米ぬか油、かたくり粉、じゃがいも、だいこん、はくさい、たまねぎ、みかん 缶詰、酒、みりん、砂糖、しょうゆ、食塩、みそ、オレンジジュース、粉寒天、砂糖、おせんべい	419 kcal 15.2 g 13.9 g 55.9 g
1	火	ごはん 鮭のごまみそ焼き ごぼうのマヨサラダ オクラのすまし汁	牛乳 さつまいもの揚 げボール	鮭、絹ごし豆腐、すっきりCa鉄、きな粉、6分づき米、ごま、マヨドレ、焼きふ、さつまいも、小麦粉、ごま、米ぬか油、ごぼう、きゅうり、オクラ、なめこ、にんじん、しょうゆ、みりん、食塩、砂糖、みそ、酒	459 kcal 16.5 g 13.5 g 64.8 g	8	火	ごはん あじの梅煮 人参とピーマンのきんぴら なすのみそ汁 果物	牛乳 フライドポテト ブルー	あじ、すっきりCa鉄、6分づき米、ごま、ごま油、じゃがいも、砂糖、米ぬか油、しょうが、だいこん、なす、ブルー 乾、果物、こまつな、にんじん、ピーマン、しょうゆ、みそ、みりん、酒、食塩、梅干し	412 kcal 16.3 g 8.7 g 66.2 g
2	水	麻婆豆腐丼 キャベツのさっぱり和え チンゲン菜のスープ 果物	牛乳 枝豆ケーキ	すっきりCa鉄、豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、6分づき米、かたくり粉、コーン缶、ごま油、米ぬか油、米粉、えだまめ 冷凍、えのきたけ、キャベツ、きゅうり、しょうが、にんにく、ねぎ、たまねぎ、果物、チンゲンサイ、にんじん、しょうゆ、みそ、砂糖、食塩、米酢、ベーキングパウダー	449 kcal 15.0 g 10.8 g 72.3 g	9	水	和風スパゲティ かぼちゃサラダ きのこスープ 果物	牛乳 わかめおにぎり いりこ	しらす干し、すっきりCa鉄、ツナ缶、にぼし、混ぜ込みわかめ、スパゲティ、コーン缶、ごま油、マヨドレ、6分づき米、えのきたけ、しめじ、たまねぎ、果物、干しぶどう、かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、コンソメ、しょうゆ、みりん、砂糖、食塩	429 kcal 14.4 g 6.0 g 76.5 g
3	木	肉野菜うどん カレイのレモン焼き ブロッコリーのマヨ和え 果物	牛乳 中華風青菜 おにぎり	かれい、すっきりCa鉄、豚肉、6分づき米、うどん ゆで、かたくり粉、ごま油、マヨドレ、米ぬか油、キャベツ、果物、たまねぎ、こまつな、にんじん、ブロッコリー、しょうゆ、みりん、レモン果汁、砂糖、食塩	444 kcal 21.8 g 6.9 g 69.5 g	10	木	しらすふりかけごはん 厚揚げと豚肉のケチャップ 炒め ブロッコリーのおかか和え わかめスープ	牛乳 きなこブルー ンの蒸しパン	生揚げ、豆乳、豚肉、しらす干し、すっきりCa鉄、かつお節、きな粉、あおのり、わかめ 乾燥、6分づき米、小麦粉、麩、米ぬか油、ごま、ごま油、たまねぎ、ブルー、にんじん、ブロッコリー、ウスターソース、しょうゆ、トマトチャップ、みりん、砂糖、食塩、ベーキングパウダー	409 kcal 17.7 g 9.1 g 61.4 g
4	金	トマトの炊き込みごはん 豆腐入りチキンナゲット もやしときゅうりの和風 サラダ かぶのスープ	牛乳 にんじんジャム トースト	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、すっきりCa鉄、ツナ缶、6分づき米、かたくり粉、コーン缶、ごま、ごま油、食パン、米ぬか油、かぶ、かぶの葉、きゅうり、しめじ、しょうが、たまねぎ、にんにく、もやし、トマト、にんじん、しょうゆ、みりん、レモン果汁、砂糖、酒、食塩、米酢	430 kcal 17.0 g 14.2 g 56.3 g	11	金	かやくご飯 鮭の磯辺揚げ キャベツのごま酢和え ほうれん草のみそ汁	チーズ トマトそうめん	鮭、鶏もも肉、プロセスチーズ、あおのり、6分づき米、かたくり粉、すりごま、そうめん、小麦粉、米ぬか油、キャベツ、きゅうり、ごぼう、しょうが、たまねぎ、もやし、干しいたけ、こねぎ、トマト、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、みそ、みりん、穀物酢、砂糖、食塩	479 kcal 20.2 g 16.0 g 59.4 g
5	土	ごはん 豚肉のカレー焼き さつまいもの塩きんぴら キャベツのみそ汁	にんじんとしらすの蒸しパン 果物	しらす干し、にぼし、豚肉、油揚げ、6分づき米、ごま油、さつまいも、小麦粉、米ぬか油、キャベツ、しょうが、たまねぎ、果物、にんじん、にんじん ジュース 缶詰、カレー粉、しょうゆ、みそ、砂糖、酒、食塩、ベーキングパウダー	407 kcal 15.1 g 8.1 g 66.4 g	12	土	鶏入りきつねうどん 竹輪の磯辺焼き かぼちゃの煮物	きな粉ウエハース バナナ豆乳 ヨーグルト	鶏もも肉、焼き竹輪、油揚げ、あおのり、豆乳ヨーグルト、うどん ゆで、かたくり粉、小麦粉、米ぬか油、ねぎ、バナナ、かぼちゃ、にんじん、しょうゆ、みりん、砂糖、食塩、きな粉ウエハース	389 kcal 12.7 g 9.9 g 59.1 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:432kcal たんぱく質:16.8g 脂質:10.3g 炭水化物:65.5g

【補食 月/木…ビスケット 火/金…せんべい 水/土…クッキー】



2021年6月1日
 蒲田らびっと保育園
 栄養士 城野

6月から本格的に梅雨の時期になりますが6月でも熱中症に注意が必要です。湿度が高いため汗が蒸発しにくく、身体に熱がこもりやすくなります。またまだ身体が暑さに慣れていないため、体温調節をする準備が不十分となっているのも熱中症を引き起こす原因の一つです。熱中症を予防するにはこまめな水分補給を行いましょ。

【こどもの水分補給】

いつ？	朝起きた時とおやすみ前、お風呂に入る前後 出かける合間やその前後、お昼寝の前後、入浴の前後
何を？	水、麦茶など甘くない飲み物 * 牛乳は消化吸収に時間がかかり、胃腸の負担になりますので水分補給という点では適していません
一回に飲む量はどれくらい？	乳児・・・50～100ml、 幼児・・・100～150ml



<6月は食育月間です>

<「食育」は大事ってきくけど、何をすればいいの？>

食育の基本は、まずは「毎日食べること」です。

「食育」というと、「特別なことをしなくてはいけない」「食について学ばなくてはならない」と考えてしまいがちですが、じつはもっとシンプル。

毎日食べることで、子どもたちが「食べる記憶」や「食べて記憶」を蓄積していくことが乳幼児期における食育そのものになります。

<「食べさせる」から「食べられる」へ・・・乳幼児期の食の意義>

生まれて間もない赤ちゃんは、まだ母乳やミルクしか飲めませんよね。最初は、口から流れ込む乳汁を、そのまま飲む状態ですが、やがて歯が生えはじめ、食べ物をキャッチできるようになります。身体を成長させるためには、乳汁のみでならず、自分で栄養を摂り入れるために、「食行動」をしなくては生きていけなくなります。

そんな子どもたちに、お父さんやお母さん、大人が、食べ物を「食べさせる」こと、そして、いつしか子ども自身の力で「食べられる」ようになること・・・それが乳幼児期の食の支援においては、もっとも基本的で重要な部分です。

この時期に「どんなものおいしいのかな」「どんな味がするのかな」など、食の体験を積み重ねることで、大人になったとき、「なにを食べるか」という選択肢の土台が作られてきます。

だからこそ、乳幼児期の食は大切です。

<乳幼児期の食育で重要視すること>

乳幼児期の食育において、とくに重要なのは、「食べるって楽しい！」と思える体験を積み重ねてあげることです。

食事の栄養を考えることも、もちろん大切なことではありますが、じつは「どんなものを食べたか」よりも、「どんな環境で食べたか」が食の体験の豊かさを左右するものです。

まずは「どのような声かけをするか」「どんな雰囲気食べるか」というように、こどもたちの食の環境に、注目してあげることが大切です。

離乳食期は「なかなか進まない」「せっかく作ったのに食べてくれない」など、保護者の悩みが多い時期でもあります。しかし、それでお父さん・お母さんがイライラしてしまつては、食事の時間が子ども・保護者双方にとって、苦痛になってしまいます。

「楽しく食事ができる環境」を整えてあげるだけでも、案外、子どもたちが食べてくれるようになることも多いものです。

<今月のもぐもぐタッチ>

ゆりぐみ：11日（金）キャベツに触れよう

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。