

* 2週間サイクルの献立です

* 牛乳…すっきりCa鉄 *パン…卵・乳不使用

7月のこんだて

2021年7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	ごはん かれいの煮付け ブロッコリーのおかか和え 白菜のみそ汁 果物	牛乳 じゃがいもの 大学芋風 ブルー	かつお節、かれい、すっきりCa鉄、生揚げ、6分づき米、ごま、ごま油、じゃがいも、米ぬか油、しいたけ、しょうが、たまねぎ、はくさい、果物、ブルー 乾、にんじん、ブロッコリー、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、米酢	416 kcal 17.0 g 8.5 g 66.8 g	5	月	おかかふりかけごはん そぼろ肉じゃが 小松菜のごま和え 豆腐のみそ汁 果物	牛乳 バナナ春巻き	きな粉、すっきりCa鉄、わかめ 乾燥、絹ごし豆腐、豚ひき肉、6分づき米、じゃがいも、すりごま、はるまきの皮、薄力粉、米ぬか油、えのきたけ、たまねぎ、バナナ、果物、こまつな、にんじん、しょうゆ、おかかふりかけ、みそ、みりん、砂糖	541 kcal 18.6 g 16.2 g 79.4 g
13	火	焼きうどん 鶏肉のマーメレード焼き 豆腐のすまし汁	牛乳 カレーおにぎり 果物	あおのり、かつお節、すっきりCa鉄、ツナ缶、鶏もも肉、絹ごし豆腐、豚肉、うどん ゆで、6分づき米、米ぬか油、キャベツ、グリーンピース、だいこん、たまねぎ、にんにく、果物、こねぎ、にんじん、ピーマン、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、食塩、カレー粉、マーメレードジャム	525 kcal 21.1 g 14.0 g 73.5 g	6	火	パン 鶏肉のトマト煮 キャベツとツナのサラダ かぼちゃの豆乳みそ汁	牛乳 コーンおかか おにぎり いりこ	かつお節、すっきりCa鉄、ツナ缶、鶏もも肉、豆乳、にぼし、パン、ごま、ごま油、6分づき米、米ぬか油、キャベツ、きゅうり、コーン缶、たまねぎ、にんにく、かぼちゃ、トマトホール缶、にんじん、しょうゆ、トマトケチャップ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩、米酢	524 kcal 22.5 g 16.5 g 68.8 g
14	水	納豆とりのりチャーハン 中華きゅうり ちんげん菜と豚肉のスープ みかん豆乳ヨーグルト	牛乳 おからドーナツ	おから 乾燥、刻みり、すっきりCa鉄、豆乳、豆乳ヨーグルト、豚肉、挽きわり納豆、6分づき米、かたくり粉、ごま油、米ぬか油、えのきたけ、きゅうり、たまねぎ、みかん(缶詰)、チンゲンサイ、にんじん、しょうゆ、みりん、砂糖、食塩、米酢、ホットケーキミックス	458 kcal 15.3 g 13.0 g 68.2 g	7	水	ちらし寿司 にゅうめん ひじき入り鶏つくね焼き ★7日は七夕メニューです	チーズ フルーツポンチ	ひじき、プロセスチーズ、鶏ひき肉、鮭フレーク、6分づき米、ごま、かたくり粉、米ぬか油、そうめん 乾、オクラ、きゅうり、しょうが、スイートコーン、すいか、たまねぎ、ねぎ、大根、パインアップル(缶詰)、みかん(缶詰)、にんじん、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、食塩、粉寒天、米酢	468 kcal 17.2 g 13.0 g 67.4 g
1	木	ハヤシライス マカロニサラダ キャベツスープ 果物	牛乳 マーメレード ケーキ	すっきりCa鉄、ぶたロース肉、豆乳、6分づき米、かたくり粉、マカロニ、米ぬか油、米粉、キャベツ、きゅうり、しめじ、スイートコーン、たまねぎ、マッシュルーム、果物、トマトホール缶、にんじん、ウスターソース、コンソメ、しょうゆ、トマトケチャップ、ベーキングパウダー、マーメレードジャム、マヨドレ、砂糖、酒、食塩	429 kcal 12.8 g 10.7 g 68.0 g	8	木	ごはん かれいの竜田焼き ほうれん草ともやしのおさげ りかえ 豚汁	牛乳 ぎょうざの皮 せんべい 果物	かれい、すっきりCa鉄、豚肉、木綿豆腐、6分づき米、かたくり粉、ぎょうざの皮、米ぬか油、ごぼう、しいたけ、しょうが、スイートコーン、だいこん、果物、もやし、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、みそ、砂糖、酒、食塩、米酢、	408 kcal 20.8 g 6.9 g 62.7 g
2	金	ごはん あじのカレー風味揚げ ささみときゅうりのりかえ なすのみそ汁	牛乳 いりこ なめたけおにぎり	6分づき米、かたくり粉、米ぬか油、あじ、すっきりCa鉄、鶏ささみ、油揚げ、刻みり、にぼし、えのきたけ、きゅうり、たまねぎ、なす、にんじん、カレー粉、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、米酢	436 kcal 22.2 g 7.5 g 66.2 g	9	金	ごはん 厚揚げの甘辛揚げ ひじきとしらすの和え物 きのこのすまし汁 果物	牛乳 きなこおから のクッキー ブルー	おから 乾燥、きな粉、しらす干し、すっきりCa鉄、ひじき、生揚げ、豆乳、油揚げ、6分づき米、かたくり粉、ごま、ごま油、米ぬか油、米粉、えのきたけ、果物、きゅうり、しめじ、たまねぎ、ブルー 乾、にんじん、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、食塩、米酢	539 kcal 18.2 g 17.9 g 75.8 g
3	土	やきとり丼 かぼちゃの煮物 大根のみそ汁	手作りパン 豆乳ブルー シェイク	6分づき米、手作りパン、米ぬか油、刻みり、鶏もも肉、豆乳、油揚げ、だいこん、ねぎ、バナナ、ブルー 乾、かぼちゃ、にんじん、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖	460 kcal 17.5 g 12.2 g 67.9 g	10	土	具沢山うどん 鶏肉のしょうが焼き じゃがいものみそマヨ和え 果物	クラッカーサンド ミニカップゼリー	わかめ 乾燥、鶏もも肉、焼き竹輪、うどん ゆで、じゃがいも、すりごま、米ぬか油、えのきたけ、しょうが、たまねぎ、ねぎ、果物、いんげんまめ、しょうゆ、マヨドレ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩、いちごジャム、クラッカー、ミニカップゼリー	443 kcal 14.2 g 11.4 g 69.2 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:471kcal たんぱく質:18.1g 脂質:12.3g 炭水化物:69.5g

【補食 月/木…ビスケット 火/金…せんべい 水/土…クッキー】



2021年7月1日
蒲田らびっと保育園
栄養士 城野

梅雨真只中ですが、この時期は室内での生活が多くなります。室内での生活が多くなりますが、子どもたちは身体を動かし、エネルギーを発散して活動しています。汗をかいたり、気温の急変などにより体調が上手く整えられなくなることがあります。水分摂取はこまめに行い、体調管理には気を付けましょう。

< 健康な歯と体作りは「よく噛む」ことから >

離乳食が終わって1歳半～2歳ごろになると、奥歯がそろうはじめ、噛む力も少しずつ強くなります。こどもの成長に合わせた大きさや固さの食べ物で、食べる経験を増やすことが大切です。

脳の発達

脳細胞の動きを活発にし、こどもの知育に助けます。

食べ過ぎを防ぐ

ゆっくりよく噛んで食べることで、適量で満腹感が得られ食べ過ぎを防ぎます。

胃腸の働きを促進する

食べ物を細かく噛み砕くことで、胃腸での消化を促進し、栄養成分の吸収を助けます。

味覚の発達

食材そのものの持ち味を味わうことができます。

歯の病気を防ぐ

唾液がたくさん出て、口の中をきれいになります。この唾液の働きが、虫歯を防ぎます。

言葉の発音がはっきり

口の筋肉が発達することで、言葉の発音がはっきりし、表情も豊かになります。



< よく噛むためのポイント！ >

1 好きなメニューで噛む練習をしてみましょう！

味わって食べている途中に「早く食べなさい」などと急がせたり、苦手な食べものを無理に食べさせたりすると、丸飲みすることもあります。まずは、食べ慣れた食材を使用し、食事の時間を楽しめるようにしていきましょう。

2 食材の切り方や調理後の固さを見直してみましょう！

こどもの歯や口の成長・発達に合わせて、食材の形や大きさを調節しながら、噛み切りにくいものは薄切り、やわらかくなるものは大きめの一口大に切るなど工夫してみましょう。

3 うま味を活かしましょう！

だしの素材やうま味を効かした味付けにすると、口の中に香りやうま味がひろがり、よく噛んで味わおうとします。

食生活の変化により、昔より咀嚼回数が減っています。
柔らかい料理ばかりでは、噛みあわせ、歯並びに影響します。

< こどもたちの食事の様子 >

4月に比べて子どもたちの食事量や食べ方も少しずつ変わってきました。ゆり組さんは嫌いな食べ物も少し食べてみようという姿が見られるようになりました。4月に比べて残食も少なくなってきました。

もも組さんは、気分がのらなかったり、好き嫌いがでてきた子もいますが、4月に比べて食べる量も増えてきているように思います。上手く使えてなかった食具も少しずつ使えるようになっています。

両クラスとも、少しずつ成長している姿が見られます。

< 今月のもぐもぐタッチ >

ゆりぐみ：6日（火）とうもろこしに触れよう

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。