

* 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

9月のこんだて

2021年9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
13	月	ごはん 厚揚げとなすのそぼろ煮 粉ふきいも 白菜のみそ汁 果物	チーズ ビスケット ぶどうゼリー	6分づき米、かたくり粉、米ぬか油、じゃがいも、青のり、プロセスチーズ、生揚げ、豚ひき肉、こまつな、しいたけ、なす、はくさい、果物、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩、ビスケット、ぶどうゼリー	414 kcal 12.8 g 11.6 g 61.2 g	6	月	人参としらすのふりかけごはん 鶏肉のごまみそ焼き ひじきの炒め煮 モロヘイヤのすまし汁	チーズ 豆乳ブルー シェイク クラッカー	ごま、6分づき米、米ぬか油、かつお節、しらす干し、ひじき、プロセスチーズ、鶏もも肉、絹ごし豆腐、豆乳、油揚げ、しいたけ、たまねぎ、バナナ、ブルー 乾、にんじん、モロヘイヤ、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩、クラッカー	548 kcal 24.5 g 21.0 g 62.3 g
14	火	ポークカレー ごぼうのマヨサラダ ツナとキャベツのスープ	牛乳 きな粉クリーム サンド	6分づき米、食パン、じゃがいも、米ぬか油、米粉、マヨレシ、豚肉、ツナ缶、すっきりCa鉄、きな粉、豆乳、キャベツ、玉ねぎ、しょうが、にんにく、ごぼう、きゅうり、りんご、にんじん、砂糖、食塩、しょうゆ、カレー粉、ウスターソース、トマトケチャップ、無添加コンソメ	475 kcal 18.4 g 11.5 g 73.2 g	7	火	鮭チャーハン ブロッコリーのマヨ和え 豚肉とワンタンのスープ みかん豆乳ヨーグルト	牛乳 かぼちゃケーキ	6分づき米、かたくり粉、ごま油、ワンタン、米ぬか油、米粉、すっきりCa鉄、鮭フレーク、豆乳、豆乳ヨーグルト、豚肉、たまねぎ、ねぎ、みかん 缶詰、かぼちゃ、ごねぎ、にんじん、ブロッコリー、しょうゆ、みりん、砂糖、食塩、マヨレシ、ベーキングパウダー	424 kcal 13.9 g 11.3 g 63.7 g
1	水	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 ブロッコリーのしらす和え おふのすまし汁	牛乳 豆腐とツナのお好み焼き ブルー	6分づき米、小麦粉、米ぬか油、麩、あおのり、かつお節、刻みのり、さくらえび 素干し、しらす干し、すっきりCa鉄、ツナ缶、カットわかめ、鶏もも肉、絹ごし豆腐、キャベツ、しょうが、たまねぎ、ねぎ、ブルー、にんじん、ブロッコリー、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、食塩、米酢、ウスターソース	414 kcal 17.9 g 10.8 g 58.8 g	8	水	パン スコップクロック キャベツのさっぱり和え 鶏肉の豆乳みそ汁	牛乳 きなこおはぎ	パン、じゃがいも、パン粉、6分づき米、米ぬか油、きな粉、すっきりCa鉄、鶏もも肉、豆乳、豚ひき肉、キャベツ、きゅうり、コーン缶、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、みそ、砂糖、食塩、ウスターソース、トマトケチャップ、米酢	493 kcal 19.3 g 12.8 g 73.7 g
2	木	みそラーメン かれないのレモン焼き 小松菜のごま和え 果物	牛乳 いりこ きつねおにぎり	蒸し中華めん、かたくり粉、ごま、ごま油、6分づき米、米ぬか油、かれない、すっきりCa鉄、にぼし、豚ひき肉、油揚げ、キャベツ、コーン缶、しょうが、たまねぎ、にんにく、もやし、果物、こまつな、にんじん、みそ、みりん、レモン果汁、砂糖、酒、しょうゆ	515 kcal 25.4 g 9.6 g 77.1 g	9	木	ごはん さんまの蒲焼き 人参とピーマンのきんぴら かぼちゃのみそ汁	牛乳 豚肉入りナポリタン	6分づき米、かたくり粉、ごま、ごま油、スパゲッティ、米ぬか油、さんま、すっきりCa鉄、豚肉、油揚げ、たまねぎ、はくさい、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、酒、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、ウスターソース、トマトケチャップ	499 kcal 19.3 g 15.6 g 65.8 g
16	木	ミートソーススパゲッティ 大根のコロコロサラダ レタスのスープ	牛乳 果物 メロンパン	スパゲティ、ごま油、ホットケーキミックス、米ぬか油、米粉、すっきりCa鉄、絹ごし豆腐、豚ひき肉、きゅうり、コーン缶、しめじ、だいこん、たまねぎ、果物、にんにく、レタス、グリーンピース、トマトホール缶、にんじん、ウスターソース、グラニュー糖、しょうゆ、トマトケチャップ、無添加コンソメ、砂糖、食塩、米酢	411 kcal 14.1 g 11.7 g 60.3 g						
3	金	きのごはん あじの竜田揚げ 具だくさんみそ汁 果物	牛乳 とうもろこしの スコーン	6分づき米、かたくり粉、さつまいも、小麦粉、米ぬか油、あじ、すっきりCa鉄、豆乳、豚肉、コーン缶、ごぼう、しめじ、しょうが、だいこん、まいたけ、果物、干しいたけ、こねぎ、にんじん、みりん、砂糖、酒、食塩、しょうゆ、みそ、ベーキングパウダー	461 kcal 18.7 g 11.7 g 66.9 g	10	金	五目うどん きすの天ぷら 果物	牛乳 いりこ ツナマヨおにぎり	うどん ゆで、6分づき米、かたくり粉、ごま油、米ぬか油、マヨレシ、小麦粉、きす、すっきりCa鉄、ツナ缶、にぼし、豚肉、しいたけ、ねぎ、果物、こまつな、にんじん、しょうゆ、みりん、砂糖、食塩	467 kcal 17.0 g 11.4 g 70.1 g
4	土	納豆のかき揚げ丼 なすのすまし汁 果物	豆乳ヨーグルト しらすせんべい	6分づき米、かたくり粉、ぎょうざの皮、小麦粉、米ぬか油、あおのり、豆乳ヨーグルト、挽きわり納豆、しらす干し、えのきたけ、なす、ねぎ、果物、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、マヨレシ、みりん、砂糖、食塩	530 kcal 14.4 g 20.6 g 69.4 g	11	土	ごはん 鶏肉ののり塩焼き キャベツのおかか和え 切干大根のすまし汁	クッキーストーン 果物	6分づき米、ホットケーキミックス、米ぬか油、あおのり、かつお節、鶏もも肉、油揚げ、キャベツ、きゅうり、果物、ブルー 乾、切干大根、にんじん、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、食塩、コーンフレーク、	439 kcal 12.4 g 15.2 g 60.5 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:468kcal たんぱく質:17.5g 脂質:13.4g 炭水化物:66.4g

【補食 月/木…ビスケット 火/金…せんべい 水/土…クッキー】



2021年9月1日
 蒲田らびっと保育園
 栄養士 城野

9月に入りましたがまだまだ暑い日が続きます。大人も子どもも熱中症や体調管理に十分に気を付けて下さい。

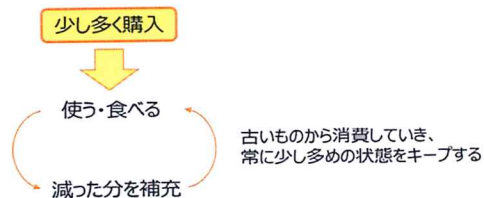
今年は8月30日～9月5日が防災週間です。毎年、自然災害が多発しています。この機会に、ご家族で災害時のお話をしたり、備蓄品を見直したり、万が一の災害に備えましょう。



■ 日常備蓄をしましょう

9月1日は災害への認識を深め、備えを確認する「**防災の日**」です。

食料品は、水は一人1日3ℓを目安とし、**最低3日分、できれば1週間分**の備蓄が必要です。防災用の保存食以外でも保存性の高い食料品等を日頃から少し多めに備えておく「日常備蓄」を東京都は推奨しています。



例) 水、缶詰、レトルトごはん、レトルト食品、即席麺、お菓子、チーズやかまぼこ
 缶の野菜ジュース、調味料 など

災害時という非日常下においては、普段から食べているものがあるだけでも安心につながります。子ども用に**いつも食べているお気に入りのおやつ**などを備えておく
 良いですね。

< 秋野菜が美味しい季節です >



なぜ旬の食材がいいのか？

“旬”とは、その食材を最もおいしく食べられる時期のことを差します。

旬の時期は、味だけでなく栄養価が高くなる食材が多い、また、流通量が増えるため食材の値段が安価になりやすいという特徴があります。

秋が旬の野菜は？

厳しい夏の暑さを乗り越えて育ったサツマイモや里芋、山芋などのイモ類、野菜の収穫量が減る冬まで保存ができる、にんじんやゴボウ、れんこんなどの根菜類が多いのが特徴です。また、しいたけ、舞茸などのキノコ類も秋に旬を迎えます。



どんな特徴があるの？

夏の暑さで疲れ切った体を回復させてくれるビタミンや、冷たいものの摂りすぎで弱った胃腸を保護し、腸内環境を整えて取り入れた栄養素が吸収されやすいようにしてくれる食物繊維が豊富に含まれています。



< こどもたちの給食の様子 >

4月に入園・進級をして6ヵ月目に入りました。

もも組の子どもたちは4月に比べ徐々に好き嫌いが出てきています。無理なく食べ進めていけるように、「おいしいね～」や「食べられたね！」という声掛けを続けています。手づかみ食べが主だった子も少しずつ食具を持ち、自分ですくって口に運ぶ姿が見られています。ゆり組さんは4月に比べ少しペースがゆっくなりになり、食事中におしゃべりしながら食べる姿が見られるようになってきました。また、「食べたい」「食べたくない」の自己主張も強くなってきたように思えます。夏バテのせい子どもたちの食事量やペースも少し落ちているようです。子どもたちの食事の状況に合わせて工夫していきたいと考えています。

< 今月のもぐもぐタッチ >

ももぐみ：8日（水）野菜に触れよう、ゆりぐみ：9日（木）野菜スタンプ
 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。