

【お知らせ】

前年度から「すっきりCa鉄」という牛乳を提供していましたが、10月から普通牛乳に変更します。

10月のこんだて

* 2週間サイクルの献立です * パン…卵・乳・ナッツ類不使用

2021年10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
11	月	納豆ごはん すき煮 ほうれん草のしらす和え 大根のすまし汁 果物	牛乳 さつまいものい とこ煮 きな粉ウエハ ース	6分づき米、ごま油、さつまいも、米ぬか油、刻みのり、しらす干し、豚もも肉、ゆで小豆缶、牛乳、ひきわり納豆、木綿豆腐、しいたけ、だいこん、ねぎ、白菜、果物、もやし、にんじん、ほうれん草、砂糖、しょうゆ、みりん、食塩、きな粉ウエハース	501 kcal 19.7 g 15.3 g 75.4 g	4	月	ごはん 鶏肉の照焼 ポテトサラダ にゅうめん ブルー	牛乳 みかんゼリー おせんべい	6分づき米、じゃがいも、そうめん、米ぬか油、鶏もも肉、牛乳、油揚げ、きゅうり、スイートコーン、たまねぎ、ブルー、みかん缶、にんじん、砂糖、しょうゆ、マヨドレ、みりん、酒、食塩、粉寒天、おせんべい、オレンジジュース	516 kcal 16.5 g 16.2 g 81.7 g
12	火	秋野菜カレー スパゲティサラダ かぶのスープ 果物	牛乳 にんじんとしら すの蒸しパン チーズ	6分づき米、さつまいも、スパゲティ、薄力粉、米ぬか油、米粉、しらす干し、大豆（水煮）、豚もも肉、プロセスチーズ、牛乳、かぶ、きゅうり、しょうが、スイートコーン、たまねぎ、にんにく、ぶなしめじ、マッシュルーム、果物、りんご、砂糖、しょうゆ、みりん、食塩、米酢、無添加コンソメ、ウスターソース、カレー粉、トマトケチャップ、にんじんジュース、ベーキングパウダー	540 kcal 21.8 g 15.2 g 82.9 g	5	火	パン 鮭のクリームコーン焼き マカロニとひき肉のカレー炒め きのこのスープ	牛乳 塩昆布とごま のおにぎり 果物	パン、6分づき米、ごま、ごま油、マカロニ、米ぬか油、鮭、豚ひき肉、牛乳、えのきたけ、果物、クリームコーン缶、しいたけ、たまねぎ、にんにく、もやし、いんげんまめ、チンゲン菜、にんじん、カレー粉、しょうゆ、マヨドレ、無添加コンソメ、塩昆布、酒、食塩	509 kcal 20.8 g 18.7 g 68.6 g
26	火	【ハロウィン】 カレーピラフ 鶏肉とかぼちゃのクリーム煮 スパゲティサラダ キャベツのみそ汁	りんごジュレ かぼちゃクッ キー	6分づき米、片栗粉、スパゲティ、薄力粉、米ぬか油、米粉、鶏もも肉、豚ひき肉、豆乳、キャベツ、きゅうり、グリーンピース、たまねぎ、ぶなしめじ、かぼちゃ、にんじん、砂糖、みそ、食塩、カレー粉、トマトケチャップ、無添加コンソメ、米酢、りんごジュレ	566 kcal 17.5 g 18.9 g 85.9 g	6	水	ごはん 鶏のみぞれ煮 里芋のごまみそ和え 小松菜のすまし汁 果物	牛乳 いりご 大学芋	6分づき米、片栗粉、ごま、さつまいも、さといも、すりごま、麩、米ぬか油、鶏もも肉、牛乳、にぼし、だいこん、たまねぎ、果物、舞茸、こねぎ、小松菜、にんじん、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん、酒、食塩、米酢	507 kcal 17.9 g 17.3 g 72.6 g
13	水	なめこうどん 鶏つくねの照り焼き じゃがいものみそマヨ和え	牛乳 しらす入りきん ぴらおにぎり	ゆでうどん、片栗粉、ごま、ごま油、じゃがいも、6分づき米、米ぬか油、しらす干し、鶏ひき肉、豚もも肉、わかめ乾燥、牛乳、ごぼう、しょうが、だいこん、なめこ、ねぎ、いんげんまめ、にんじん、砂糖、しょうゆ、マヨドレ、みそ、みりん、酒、食塩	506 kcal 21.3 g 15.9 g 75.0 g	7	木	ひき肉入り納豆チャーハン ナムル 豆腐とわかめの中華スープ もも豆乳ヨーグルト	牛乳 ビスケット いちごケーキ	6分づき米、片栗粉、ごま、ごま油、米ぬか油、米粉、豚ひき肉、牛乳、絹ごし豆腐、豆乳、豆乳ヨーグルト、ひきわり納豆、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、もやし、もも缶、レタス、にんじん、砂糖、しょうゆ、みりん、食塩、米酢、イチゴジャム、ビスケット、ベーキングパウダー	528 kcal 16.4 g 16.0 g 81.5 g
14	木	麻婆豆腐丼 春雨とひじきの和え物 ちんげんさいの中華スープ 果物	牛乳 おからドーナッ ツ	6分づき米、片栗粉、ごま油、はるさめ、米ぬか油、おからパウダー、豚ひき肉、干しひじき、牛乳、豆乳、木綿豆腐、えのきたけ、きゅうり、しょうが、たまねぎ、にんにく、ねぎ、果物、チンゲンサイ、にんじん、砂糖、しょうゆ、みそ、食塩、米酢、ホットケーキミックス	521 kcal 16.9 g 18.3 g 77.0 g	8	金	ごはん サンマのから揚げ ほうれん草の白和え なすのみそ汁	牛乳 チーズ おふのラスク	6分づき米、片栗粉、ごま、麩、米ぬか油、きな粉、さんま、プロセスチーズ、牛乳、木綿豆腐、ピーマン、なす、にんにく、ぶなしめじ、こねぎ、にんじん、ほうれん草、砂糖、しょうゆ、みそ、酒	536 kcal 21.6 g 27.5 g 55.3 g
1	金	ごはん たらん甘辛揚げ キャベツののり和え じゃがいものみそ汁	牛乳 ブルー 肉みそおにぎり	6分づき米、米ぬか油、片栗粉、ごま、ごま油、じゃがいも、たらん、刻みのり、鶏ひき肉、わかめ 乾燥、牛乳、キャベツ、きゅうり、しょうが、玉ねぎ、にんにく、ブルー、にんじん、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん、酒、食塩	532 kcal 20.2 g 12.2 g 88.6 g	9	土	ツナピラフ 野菜のケチャップ炒め キャベツのスープ ブルー	牛乳 クラッカーサンド 果物	6分づき米、じゃがいも、米ぬか油、ツナ缶、豚もも肉、牛乳、キャベツ、たまねぎ、なす、果物、ぶなしめじ、ブルー、にんじん、砂糖、しょうゆ、トマトケチャップ、無添加コンソメ、食塩、ブルーベリージャム、ウスターソース、クラッカー	507 kcal 14.7 g 14.6 g 85.8 g
2	土	やきとり丼 さつまいもの煮物 ゆでブロッコリー わかめのすまし汁 果物	牛乳 きな粉クリーム サンド	6分づき米、さつまいも、食パン、米ぬか油、刻みのり、きな粉、鶏もも肉、わかめ 乾燥、牛乳、豆乳、油揚げ、えのき、ねぎ、果物、ブロッコリー、砂糖、しょうゆ、みりん、食塩	525 kcal 20.3 g 15.4 g 80.5 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:523:kcal たんぱく質:18.9g 脂質:17.0g 炭水化物:77.8g
【補食 月/木…ビスケット 火/金…せんべい 水/土…クッキー】



2021年10月1日
蒲田らびと保育園
栄養士 城野

読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋と楽しみが盛りだくさんの季節がやってきましたね。
10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。スポーツの秋・食欲の秋ですから、めいっばい身体を動かし、秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいですね。



< 食具について >

① 箸の練習はいつから？

大人と食事をし、兄弟が箸を使っている所を見ると、子供はまだ使えないうちから「自分も！」と箸を使いたがりますよね。最近では、子供用の補助箸も様々な年齢向けに販売されており、いつから始めるべきか悩む方も多いのではないのでしょうか？
急がず、**十分に手指の機能が発達してからの方が子供もストレスなく移行できる**と考えられています。

② 箸を始める目安

年齢も一つの目安ではありますが、箸を使うためには、手指が発達しているかどうかが大変なポイントです。箸を持たせ始めるには、**スプーンやフォークを下から持って使いこなし、食事ができている**ことが1つの目安です。子供が興味を示したから始めるのではなく、箸を使いこなせるまで手指が発達してから始める方が、箸の正しい持ち方が身につくやすく、食事をしやすいと言われています。



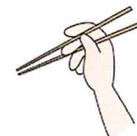
上持ち



下持ち



鉛筆持ち



絵本を1枚ずつめくったり、鍵回しをするようになったりと、手首を返せるようになってきたら、スプーンの柄を下から握るように伝えるタイミングです。

洗濯ばさみやブロックなど指先に力が必要なおもちゃで遊べるようになり、指先が開くようになってきたら、鉛筆持ちに移行する目安です。

鉛筆持ちができるようになり、箸に興味を持ちだしたら箸を使ってみましょう。

この鉛筆持ちができていると箸へスムーズに移行しやすいです。
◎子供が使いこなせずイライラしているようであれば、無理して箸の練習を進めるのではなく、一旦スプーンに戻してもよいでしょう。食卓にスプーンと箸の両方を出し、いつでもスプーンが使えるようにしておくと、子供もストレスなく食事が出来るかもしれません。

< 今月のもぐもぐタッチ >

もぐみ：10日（水）野菜に触れよう

ゆりぐみ：11日（木）野菜に触れよう

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。