

4月のこんだて

* 2週間サイクルの献立です * パン…卵・ナッツ類不使用

2022年4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	おかかふりかけごはん 鶏肉と大根の照り煮 ほうれん草のごまみそ和え 豆腐のすまし汁 ブルー	ぶどうゼリー チーズ おせんべい	6分づき米、ごま、米ぬか油、鶏もも肉、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、しいたけ、しょうが、だいこん、たまねぎ、ブルー、にんじん、ほうれん草、おかかふりかけ、おせんべい、酒、砂糖、しょうゆ、ぶどうジュース、みそ、みりん、食塩、粉寒天	452 kcal 15.6 g 15.1 g 66.9 g	4	月	ごはん 鶏肉ののり塩焼き 小松菜の納豆和え 大根のみそ汁 果物	牛乳 黒ゴマお豆腐 パン いりこ	黒ごま、薄力粉、6分づき米、米ぬか油、あおのり、鶏もも肉、にぼし、牛乳、絹ごし豆腐、挽きわり納豆、油揚げ、だいこん、はくさい、果物、こねぎ、こまつな、にんじん、砂糖、しょうゆ、ベーキングパウダー、みそ、酒、食塩	479 kcal 19.9 g 16.9 g 64.9 g
12	火	ごはん あじのカレー風味揚げ ひじきのナムル かぼちゃのみそ汁 果物	牛乳 マカロニきな粉 マンナウエハース	6分づき米、片栗粉、ごま油、マカロニ、米ぬか油、あじ、きな粉、干しひじき、牛乳、油揚げ、スイートコーン、たまねぎ、果物、もやし、かぼちゃ、こねぎ、にんじん、カレー粉、酒、砂糖、しょうゆ、マンナウエハース、みそ、米酢	456 kcal 15.4 g 13.9 g 70.6 g	5	火	青菜ふりかけごはん 鮭の竜田揚げ ブロッコリーのごま和え なめこのみそ汁	フルーツヨーグルト きな粉ウエハース	6分づき米、片栗粉、ごま、米ぬか油、厚揚げ、鮭、鶏ささ身、ヨーグルト、かつお節、しょうが、果物、たまねぎ、なめこ、こまつな、にんじん、ブロッコリー、きな粉ウエハース、砂糖、しょうゆ、みそ、酒、食塩	462 kcal 18.6 g 17.4 g 59.9 g
13	水	パン 鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーのマヨ和え コンソメスープ	牛乳 さわらのそぼろ おにぎり 果物	食パン、じゃがいも、6分づき米、米ぬか油、米粉、さわら、スキムミルク、鶏もも肉、牛乳、豆乳、キャベツ、しょうが、たまねぎ、ぶなしめじ、果物、トマト、にんじん、ブロッコリー、コンソメ、砂糖、しょうゆ、マヨドレ、みりん、酒、食塩	470 kcal 19.7 g 16.0 g 66.1 g	6	水	わかめうどん ひじき入り鶏つくね焼き 切干大根のごまマヨサラダ	焼きおにぎり チーズ	ゆでうどん、片栗粉、ごま油、ごま、6分づき米、米ぬか油、鶏ひき肉、プロセスチーズ、干しひじき、乾燥わかめ、きゅうり、しょうが、たまねぎ、根深ねぎ、切干大根、にんじん、酒、砂糖、しょうゆ、マヨドレ、みりん、食塩	451 kcal 18.2 g 13.5 g 65.9 g
14	木	麻婆豆腐丼 野菜のごま酢和え わかめの中華スープ	牛乳 ミロクッキー	6分づき米、片栗粉、ごま油、ごま、薄力粉、米ぬか油、カットわかめ、豚ひき肉、牛乳、木綿豆腐、えのきたけ、キャベツ、しょうが、たまねぎ、根深ねぎ、こまつな、にんじん、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん、ミロ、食塩、米酢	515 kcal 15.7 g 20.9 g 69.2 g	7	木	ハヤシライス スパゲティサラダ ほうれん草のスープ	ミロ豆乳 マーマレード ケーキ マンナビスケット	6分づき米、片栗粉、じゃがいも、スパゲッティ、米ぬか油、米粉、スキムミルク、豚もも肉、豆乳、きゅうり、たまねぎ、ぶなしめじ、マッシュルーム、トマト缶、にんじん、ほうれん草、ウスターソース、コンソメ、砂糖、しょうゆ、トマトケチャップ、ベーキングパウダー、マーマレードジャム、マンナビスケット、みりん、ミロ、酒、食塩、米酢	507 kcal 14.7 g 13.1 g 83.4 g
1	金	ごはん カレイの煮つけ 白菜のおかか和え 麩のみそ汁 果物	牛乳 豚肉入りナポリタン クラッカー	スパゲティ、麩、6分づき米、米ぬか油、油揚げ、かれい、豚ひき肉、牛乳、かつお節、きゅうり、しょうが、たまねぎ、はくさい、果物、にんじん、ピーマン、ウスターソース、クラッカー、砂糖、しょうゆ、トマトケチャップ、みそ、みりん、酒	453 kcal 23.4 g 11.9 g 67.0 g	8	金	ごはん タラの中華風野菜あんかけ 春雨サラダ かぶと鶏肉のすまし汁 果物	牛乳 揚げいもち ブルー	6分づき米、片栗粉、ごま、ごま油、じゃがいも、はるさめ、米ぬか油、たら、鶏もも肉、牛乳、かぶ、きゅうり、しいたけ、スイートコーン、たまねぎ、果物、ブルー、にんじん、ピーマン、砂糖、しょうゆ、みりん、酒、食塩、米酢	457 kcal 19.1 g 13.3 g 71.9 g
2	土	鶏肉と白菜のうどん アスパラガスのきんぴら チーズ	牛乳 青のりとおかか おにぎり 果物	ゆでうどん、ごま、ごま油、6分づき米、あおのり、かつお節、豚もも肉、プロセスチーズ、牛乳、アスパラガス、しいたけ、はくさい、果物、根深ねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、みりん、酒、食塩	496 kcal 20.0 g 16.9 g 70.0 g	9	土	しょうが焼き丼 野菜ののり和え さつまいものみそ汁 ブルー	牛乳 いちごジャム サンド 果物	ごま油、さつまいも、食パン、6分づき米、米ぬか油、刻みのり、豚もも肉、牛乳、キャベツ、しょうが、たまねぎ、ブルー、果物、にんじん、砂糖、しょうゆ、みそ、酒、いちごジャム	497 kcal 19.7 g 11.8 g 83.4 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:475kcal たんぱく質:18.3g 脂質:15.1g 炭水化物:69.9g

【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



2022年 4月 1日
蒲田らびっと保育園



ご入園、ご進級おめでとうございます。

新しい環境での生活が始まり、慣れるまでに少し時間はかかりますが、子どもたちの「ごはんなに？」「おいしいー！」の声が聞こえてくるように、保育士・調理師・栄養士で力を合わせておいしく楽しい給食を作っていきます。また食への興味が持てるように本物の野菜に触れるなどの活動を今年度も取り入れていきたいと考えています。どうぞよろしくお願いいたします。

蒲田らびっと保育園の給食



○和食中心の献立

6分づき米を使用し、ごはんと一汁二菜の献立を基本としています
和食を中心に洋食や中華風のメニューもバランスよく取り入れています

○天然だしの使用

みそ汁には昆布・かつお・煮干しを、すまし汁やスープには昆布・かつおを使用しています

○旬の食材の使用

旬の食材は、その季節に必要な栄養素を多く含んでいます
また、食べ物から季節を感じてもらえるようにと考えています

○2週間サイクルの献立

2週間ごとに同じメニューを提供します
味覚を広げる時期に味や食材の食感に慣れ、食べられる幅を広げていくことがねらいです

○給食サンプルの展示

玄関に毎日の給食を展示しています
お迎えの時に「今日は何食べたの？」とお子さまとお話をしながらご覧ください

○乳児期の食事の役割○

- ① 健康な身体をつくる
- ② 生活リズムを身につける
- ③ 食に関心を持つ
- ④ 食べる楽しみを知る

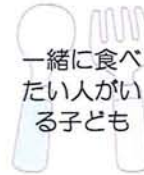
食事は「何を」「どれだけ」食べるかも大切ですが、特にこの時期は「誰と」「どのように」食べるか = 食事の時間をどう過ごすか、もとても大切です。

食の好みや食べムラがある、食が細いなど、悩みは尽きませんが、子どもも大人も食事の時間が楽しくなるようにゆったり構えましょう。



○楽しく食べるために○

厚生労働省は5つの姿を
目標にしています



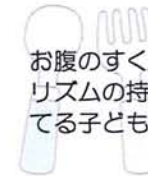
一緒に食べたい人がいる子ども

和やかな食事を通して
安心感や信頼感を深める



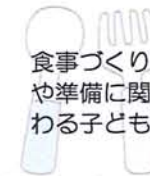
食べものを話題にする子ども

絵本や遊びを通して食べものに親しむ



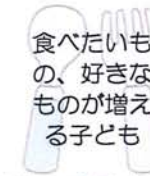
お腹のすくリズムの持てる子ども

生活リズムを整え、お腹が空く感覚を



食事づくりや準備に関わる子ども

準備もコミュニケーションの時間に



食べたいもの、好きなものが増える子ども

五感を使って食品に親しみを

「おいしいね」と共感しながら、食事時間はそばにいるなどして一緒に食卓を囲みましょう



食事のことで分からないこと、不安なこと、悩みなどがあれば、いつでもお声がけください