

5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5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
2 ・ 16 ・ 30	月	ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め かぼちゃの胡麻和え 大根のすまし汁 もも缶	牛乳 シュガートースト	ごま、バター、食パン、6分づき米、米ぬか油、厚揚げ、カットわかめ、豚もも肉、牛乳、しいたけ、だいこん、たまねぎ、もも缶、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、グラニュー糖、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん、酒、食塩	501 kcal 16.8 g 16.5 g 75.2 g	9 ・ 23	月	ごはん 鶏の照り焼き ひじきの炒め煮 キャベツのみそ汁 バナナ	ミロ豆乳 ふかし芋 マンナビスケット	6分づき米、さつまいも、米ぬか油、鶏もも肉、干しひじき、絹ごし豆腐、豆乳、油揚げ、キャベツ、たまねぎ、バナナ、干ししいたけ、いんげんまめ、にんじん、砂糖、しょうゆ、マンナビスケット、みそ、みりん、ミロ、酒	466 kcal 16.9 g 15.2 g 67.9 g
17 ・ 31	火	パン 鮭のトマトソース マカロニとひき肉のカレー炒め 白菜の豆乳みそ汁	チーズ きなこおはぎ	食パン、米ぬか油、6分づき米、薄力粉、マカロニ、豆乳、プロセスチーズ、豚ひき肉、鮭、きな粉、ぶなしめじ、はくさい、たまねぎ、にんじん、トマト缶、いんげんまめ、みそ、食塩、酒、みりん、砂糖、コンソメ、カレー粉	468 kcal 21.3 g 15.8 g 61.6 g	10 ・ 24	火	みそラーメン カレイのレモン焼き かぼちゃサラダ	チーズ きつねおにぎり	中華麺、片栗粉、ごま、ごま油、6分づき米、米ぬか油、豚もも肉、プロセスチーズ、かかれい、油揚げ、しょうが、スイートコーン、たまねぎ、はくさい、干しぶどう、かぼちゃ、にんじん、砂糖、しょうゆ、マヨネーズ、みそ、みりん、レモン汁、酒、食塩	461 kcal 21.5 g 14.2 g 63.4 g
18	水	そらまめごはん 鶏のねぎだれ煮 ほうれん草のしらす和え にゅうめん	牛乳 豆腐とツナのお好み焼き マンナウエハース	6分づき米、そうめん、薄力粉、米ぬか油、あおのり、刻みのり、さくらえび、しらす干し、ツナ缶、鶏もも肉、干しひじき、牛乳、絹ごし豆腐、かつお節、キャベツ、しょうが、たまねぎ、根深ねぎ、そらまめ、にんじん、ほうれん草、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、マンナウエハース、みりん、酒、食塩、米酢	474 kcal 20.0 g 16.6 g 64.2 g	11 ・ 25	水	わかめごはん さわらのみそ煮 ほうれん草の白和え 鶏肉入りけんちん汁	牛乳 人参クッキー	6分づき米、ごま油、米ぬか油、さといも、ごま、薄力粉、さわら、鶏もも肉、牛乳、木綿豆腐、ごぼう、しょうが、だいこん、ぶなしめじ、にんじん、ほうれん草、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん、わかめごはんの素、酒、食塩	471 kcal 19.7 g 17.0 g 61.6 g
19	木	ごはん タラの磯部揚げ ブロッコリーのおかか和え キャベツのみそ汁	牛乳 ミロ蒸しパン バナナ	6分づき米、片栗粉、麩、薄力粉、米ぬか油、あおのり、タラ、牛乳、豆乳、油揚げ、かつお節、キャベツ、しょうが、スイートコーン、たまねぎ、バナナ、にんじん、ブロッコリー、砂糖、しょうゆ、ベーキングパウダー、みそ、みりん、ミロ、酒、食塩	457 kcal 18.5 g 10.9 g 73.3 g	12 ・ 26	木	大豆入りドライカレー フレンチサラダ きのこスープ オレンジ	牛乳 豆腐ドーナツ いりこ	6分づき米、薄力粉、米ぬか油、豚ひき肉、ゆで大豆、牛乳、絹ごし豆腐、えのきたけ、にぼし、キャベツ、きゅうり、しいたけ、しょうが、たまねぎ、りんご、オレンジ、こねぎ、にんじん、ウスターソース、カレー粉、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、食塩、米酢	492 kcal 17.3 g 17.1 g 71.7 g
6 ・ 20	金	納豆とりのチャーハン 大根のコロコロサラダ 肉団子スープ みかんヨーグルト	牛乳 大学芋	6分づき米、片栗粉、ごま、さつまいも、はるさめ、米ぬか油、ごま油、刻みのり、豚ひき肉、ヨーグルト、牛乳、挽きわり納豆、木綿豆腐、きゅうり、だいこん、たまねぎ、みかん缶、根深ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、砂糖、しょうゆ、酒、食塩、米酢	463 kcal 14.2 g 16.5 g 68.8 g	13 ・ 27	金	トマトの炊き込みごはん 豆腐入りチキンナゲット 野菜の和え物 なめこのすまし汁 プチケーキ(13日)	(13日)牛乳 ジャムサンド ミルクフルーツ添え (27日)牛乳 りんごケーキ	6分づき米、片栗粉、ごま、ごま油、麩、米ぬか油、米粉、カットわかめ、ツナ缶、鶏ひき肉、牛乳、絹ごし豆腐、豆乳、しょうが、スイートコーン、たまねぎ、なめこ、もやし、こまつな、トマト、にんじん、砂糖、しょうゆ、ベーキングパウダー、みりん、りんごジャム(27)、酒、食塩、米酢、ホットケーキミックス(13)、ホイップ(13)、ビスケット(13)、食パン(13)、イチゴジャム(13)、寒天(13)、ぶどうジュース(13)	476 kcal 15.0 g 18.5 g 64.7 g
7 ・ 21	土	肉野菜うどん じゃがいもの塩きんぴら チーズ	牛乳 しらすとおかかのおにぎり ブルー	ゆでうどん、ごま油、じゃがいも、6分づき米、しらす干し、豚もも肉、プロセスチーズ、牛乳、かつお節、たまねぎ、ブルー、こまつな、にんじん、砂糖、しょうゆ、みりん、食塩	474 kcal 18.5 g 12.7 g 77.8 g	14 ・ 28	土	鶏と高野豆腐のそぼろあんかけ丼 きゅうりとツナののり和え じゃがいものみそ汁	牛乳 きなこブルー のスコーン バナナ	6分づき米、片栗粉、じゃがいも、薄力粉、米ぬか油、刻みのり、きな粉、高野豆腐、スキムミルク、ツナ缶、鶏ひき肉、牛乳、豆乳、油揚げ、えのきたけ、きゅうり、たまねぎ、バナナ、ブルー、にんじん、砂糖、しょうゆ、ベーキングパウダー、みそ	476 kcal 17.6 g 15.7 g 71.2 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:473kcal たんぱく質:18.1g 脂質:15.6g 炭水化物:68.5g

【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 5月 2日
蒲田らびと保育園
栄養士



あたたかい風が吹くようになり穏やかな気候になってきましたね。お家で過ごす時間が長くなったり、おでかけをしたりすると生活リズムが崩れてしまうことが多いのではないのでしょうか。生活リズムを整えてお休み明けも元気に過ごせるように心がけましょう。

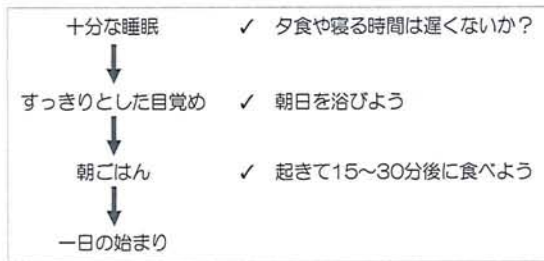
〈もぐもぐタッチ〉

ももぐみ、ゆりぐみともに

5/18(水) そら豆に触れよう
を予定しています。



朝ごはんを食べよう



朝ごはんを食べるためにはまず、【十分な睡眠時間の確保→すっきりとした目覚め】という土台が必要です。朝ごはんは、夜ごはんの時間や寝る時間にも影響されるので、生活リズム全体を見てみましょう。

そして起きたら【朝日を浴びましょう】。起きてすぐは身体がまだ食べる準備ができていないので、少なくとも【ごはんの15分前】までに起きましょう。

基本的には【子どもが食べやすいもの】(手づかみや食具を使って介助なしで食べられるもの)がおすすめです。

【作り置きや冷凍のものを使う、曜日ごとなどで固定メニュー】にしようのも、毎朝の献立を考える時間を減らす1つの方法です。

- ・おにぎり
- ・パン
- ・シリアル
+ヨーグルト(牛乳)
- ・くだもの

など



子どもたちの様子

【もも】給食が始まった直後は、泣いてあまり食べられない日もあったももぐみさんですが、園生活にもだんだんと慣れていき、4月下旬には座って食べられるようになりました。自分の手でつかんで食べたり、食べさせてもらったりしながら、完食できる日も増えお気に入りのメニューはおかわりすることもありました。

【ゆり】エプロンが外れて少しお兄さん、お姉さんになったゆりぐみさん。食事の時間に集中できている子が多く、笑顔で楽しそうに食べています。「もっとおかわりー！」の大きな声がたくさん聞こえてきました。



ひじき入り鶏つくね焼き

〈大人2人+子ども2人分〉



材料

鶏ひき肉	250~300g
長ねぎ	30g
ひじき(乾燥)	1.5g
しょうが	一片
塩	少々
片栗粉	大さじ1
油	少々
タレ (しょうゆ 小1と1/3, 酒 小1と1/2, みりん 小1, 砂糖 小2, 片栗粉 小1/2)	

作り方

- ① ひじきは戻しておき、5mmほどに切る。ねぎは粗みじん、しょうがはみじん切りにする。
- ② ボウルに鶏ひき肉と塩を入れよく混ぜる。片栗粉、①を加えて混ぜ、成形する。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、中火で焼く。ひっくり返したら蓋をして蒸し焼きにし、中までしっかり火を通す。
- ④ 火が通ったら弱火にし、合わせておいたタレを加え、とろみがついたら火を止める。

朝ごはんの役割

- ・**身体と脳のエネルギー源** 身体と脳が動くためのエネルギーを補給します
- ・**体温を上げる** 睡眠中に下がった体温を上げ、体を目覚めさせます
- ・**体のリズムをつくる** 体内リズムをととのえ、活動モードに切り替えます
- ・**便秘解消** 胃腸が刺激され活発になり、排便を促します

朝ごはんて一日の始まりのスイッチを入れて元気に過ごしましょう