

10月のこんだて

2022年 10月

日	曜日	昼食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質
1日始まりに変更しました					
1 15 29	土	鶏肉とおあげのうどん ひじきの和え物 バナナ	ツナと塩昆布の 炊き込みごはん チーズ	鶏もも肉、油揚げ、ツナ缶、プロセスチーズ、ひじき 乾、塩昆布、うどん ゆで、麩、コーン缶、6分づき米、米油、ごま油、にんじん、ねぎ、バナナ、しょうゆ、みりん、砂糖、食塩、酢	466 kcal 18.5 g
3 17 31	月	わかめごはん 鶏肉のみぞれ煮 ブロッコリーのしらす和え きのこじゃがいものすまし汁	牛乳 クラッカーサンド (バナナクリームチー ズ)	鶏もも肉、油揚げ、しらす干し、のり、明治おいしい牛乳、クリームチー ズ、6分づき米、じゃがいも、クラッカー、ブロッコリー、にんじん、こねぎ、 だいこん、えのき、しめじ、たまねぎ、バナナ、混ぜ込みわかめ、酒、みり ん、砂糖、しょうゆ、食塩	465 kcal 18.0 g
4 18	火	ごはん ちくわの磯辺揚げ キャベツの桜えび和え 豚汁	牛乳 ミロ蒸しパン	焼き竹輪、豚肉、木綿豆腐、豆乳、あおのり、さくらえび、明治おいし い牛乳、6分づき米、薄力粉、片栗粉、米油、にんじん、キャベツ、だ いこん、ごぼう、ねぎ、しょうゆ、砂糖、みそ、ベーキングパウダー、食塩、 ミロ	466 kcal 16.3 g
5 19	水	厚揚げとそぼろのあんかけうどん さつまいもの煮物 梨	栗ごはん チーズ	生揚げ、豚ひき肉、プロセスチーズ、うどん ゆで、片栗粉、さつまいも、 6分づき米、ごま油、栗甘露煮、黒いりごま、にんじん、たまねぎ、梨、 しょうゆ、みりん、砂糖、食塩	468 kcal 15.5 g
6 20	木	ポークカレー 大根と人参のさっぱり和え 鶏肉のスープ ヨーグルト	牛乳 りんごとももの ゼリー ビスコ	豚肉、鶏もも肉、ヨーグルト、明治おいしい牛乳、粉寒天、6分づき米、じゃ がいも、米粉、米油、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、りんご、だいこん、もも缶、 カレー粉、ウスターソース、トマトケチャップ、砂糖、しょうゆ、食塩、酢、みりん、り んごジュース、グリコビスコ、(20日) ホイップ、トマトジュース	486 kcal 18.9 g
7 21	金	ごはん あじのチーズパン粉焼き ツナのにんじんしりしり さといものみそ汁 オレンジ	牛乳 ホットケーキ	あじ、ツナ缶、豆乳、粉チーズ、明治おいしい牛乳、6分づき米、パン 粉、さといも、薄力粉、米油、ごま油、にんじん、こまつな、ねぎ、オレン ジ、食塩、酒、砂糖、しょうゆ、みそ、ベーキングパウダー、いちごジャム	487 kcal 16.6 g
8 22	土	ミートソースライス スパゲッティサラダ じゃがいものコンソメスープ	牛乳 ふかしいも おせんべい	豚ひき肉、ベーコン、マヨドレ、明治おいしい牛乳、6分づき米、米粉、 スパゲッティ、コーン缶、じゃがいも、さつまいも、米油、にんじん、トマト ピューレ、たまねぎ、きゅうり、砂糖、しょうゆ、トマトケチャップ、ウスター ソース、食塩、コンソメ、おせんべい	471 kcal 13.7 g
24	月	麻婆豆腐丼 春雨とささみのサラダ 豚肉とじゃがいものみそ汁	牛乳 バナナきな粉 ビスコ	木綿豆腐、豚ひき肉、ささみ缶詰、豚肉、きな粉、明治おいしい牛 乳、6分づき米、片栗粉、春雨、じゃがいも、米油、ごま油、白いりご ま、にんじん、ねぎ、しょうが、きゅうり、もやし、バナナ、砂糖、みそ、しよ うゆ、酢、グリコビスコ	460 kcal 19.3 g
11 25	火	ごはん ポークチャップ かぼちゃサラダ マカロニスープ	牛乳 ジャムサンド (ブルーベリー)	豚肉、ハム、明治おいしい牛乳、6分づき米、マカロニ、コーン缶、食パ ン、米油、マヨドレ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、トマトケチャップ、ウス ターソース、砂糖、しょうゆ、食塩、コンソメ、ブルーベリー ジャム、 (25日) 青のり、ミロ	482 kcal 20.4 g
12 26	水	きのこひき肉の炊き込みごはん かれいの南部焼き ひじきの炒め煮 キャベツのみそ汁 オレンジ	牛乳 和風スパゲティ	豚ひき肉、かれい、油揚げ、ハム、ひじき 乾、明治おいしい牛乳、6分づき米、 スパゲッティ 乾、コーン缶、ごま油、白いりごま、米油、にんじん、ほうれん草、た まねぎ、しめじ、えのき、まいたけ、しょうが、キャベツ、こねぎ、オレンジ、酒、みり ん、しょうゆ、砂糖、食塩、みそ	478 kcal 23.2 g
13 27	木	食パン 鶏肉のクリーム煮 キャロットラペ ほうれん草のコンソメスープ	ツナマヨおにぎり ブルー	鶏もも肉、豆乳、ベーコン、ツナ缶、食パン、じゃがいも、米粉、6分づ き米、米油、マヨドレ、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、きゅうり、ドライ ブルー、コンソメ、食塩、酢、砂糖、しょうゆ	470 kcal 17.0 g
14 28	金	ごはん 鮭のしょうが焼き ブロッコリーの納豆和え 切干大根のみそ汁 りんご	ミロ牛乳 鬼まんじゅう	鮭、挽きわり納豆、油揚げ、明治おいしい牛乳、6分づき米、薄力 粉、さつまいも、米油、にんじん、ブロッコリー、しょうが、たまねぎ、切干 大根 乾、りんご、しょうゆ、みそ、砂糖、酒、ミロ	475 kcal 18.8 g

* 月平均栄養価 エネルギー:473kcal たんぱく質:18.0g 脂質:14.2g

カルシウム:180mg 鉄:1.6mg 塩分:1.4g

* 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

【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 10月



2022年 10月 3日

蒲田らびっと保育園

栄養士

日中はまだ暑い日もありますが、朝晩は涼しくなり、秋の訪れを感じますね。今年度がスタートして半年が過ぎ、子どもたちは食べるのがだんだんと上手になってきています。食事の時のマナーも少しずつ、そして根気よく伝えていきながらも、楽しい給食の時間にしていきたいと思います。

〈もぐもぐタッチ〉

もも組 12日(水) きのこさき
ゆり組 7日(金) ホットケーキ作り
を予定しています。

食べる時の姿勢

背筋を伸ばして食べましょう、とよく言われますが、見た目以外にも理由があります。

姿勢を正して食べると…

★噛む力がつき、かみ合わせが良くなる

足の裏がペタッと床や台についていると、踏ん張りがきき噛む力を鍛えることができます。噛む力がつくことであごの発達に繋がります。あごが弱いと歯並びに影響するといわれています。

★消化吸収が良くなる

口→食道→胃をまっすぐにすることで流れが良くなり、消化がスムーズに進みます。

机やイスの環境を整えた後は、大人も一緒に良い姿勢を意識して子どものお手本となりましょう。



机やイスを変えることは難しいですが、クッションや台を使って調整してみてくださいね。

子どもたちの様子

手づかみや食具で意欲的に食べてくれている子どもたちの姿はたくましく、とても嬉しいものです。

食育「もぐもぐタッチ」では、積極的に野菜に触ったり、恐る恐る触ったり、匂いをかいだり、つぶしてみたり、と個々の反応を見せてくれています。

HALLOWEEN



ハロウィンとは元々、ヨーロッパで秋の収穫祭と悪霊を追い払う行事として行われていました。ジャックオランタンと言えばかぼちゃですが、昔はかぶで作られていたそうです。

保育園では25日(火)にハロウィン給食を提供予定です。



レシピ

鶏肉のごまみそ焼き

材料 (鶏肉1枚分)

鶏もも肉 1枚 (250~300g ほど)
 砂糖 大さじ1
 みそ 大さじ1
 みりん 小さじ1
 酒 小さじ1強
 ごま 大さじ1
 油 適量

作り方

- ① すべての調味料とごまを混ぜ合わせる。
- ② 鶏肉は5cm四方くらいの大きさに切る。(唐揚げ用くらいの大きさです。)
- ③ ①を鶏肉に揉みこむ(袋を使うと簡単です。)
- ④ 熱したフライパンに油を入れ、③を中までしっかり火を通す。

鶏肉を豚肉やお魚にしてもおいしいです。