

12月のこんだて

2022年 12月

日	曜日	昼食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質
1 15	木	ハヤシライス ポテトサラダ（マヨドレ） 鶏肉とかぶのスープ	牛乳 ミロサンド	鶏もも肉、豚肉、牛乳、6分づき米、サンドイッチ用食パン、米粉、コーン、じゃがいも、マヨドレ、米油、食塩不使用バター、トマト、にんじん、かぶ 葉、かぶ 根、きゅうり、しめじ、たまねぎ、ウスターソース、酒、しょうゆ、みりん、ミロ、砂糖、食塩	462 kcal 16.1 g
2 16	金	ごはん ぶりの南蛮漬け風 もやしときゅうりのおかか和え ブロッコリーのみそ汁	牛乳 青のりポテトフライ	ぶり、かつお節、あおのり、牛乳、6分づき米、小麦粉、じゃがいも、片栗粉、白いりごま、米油、にんじん、ピーマン、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、しいたけ 乾、たまねぎ、もやし、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、食塩、酢	460 kcal 18.9 g
3 17	土	中華丼 春雨のツナマヨサラダ わかめスープ	牛乳 ごまみそスコーン	ツナ缶、豚肉、牛乳、さくらえび、乾燥わかめ、6分づき米、ごま油、白いりごま、マヨドレ、春雨、薄力粉、片栗粉、にんじん、米油、きゅうり、しいたけ 乾、しょうが、ねぎ、はくさい、しょうゆ、ベーキングパウダー、砂糖、みそ、みりん、食塩	480 kcal 15.8 g
5 19	月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきとじゃがいもの煮物 豆腐のみそ汁 ブルー	ミロ牛乳 みかん豆乳プリン マンナ ビスケット	鶏もも肉、絹ごし豆腐、豆乳、油揚げ、牛乳、ひじき 乾、乾燥わかめ、粉寒天、6分づき米、じゃがいも、片栗粉、ごま油、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、ドライブルー、みかん缶、マーマレードジャム、酒、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、ミロ、マンナビスケット	493 kcal 18.5 g
6 20	火	大豆ふりかけごはん 鮭と大根の煮物 ほうれん草の白和え さつまいものみそ汁	牛乳 しらすマヨトースト	鮭、木綿豆腐、しらす干し、大豆ふりかけ、あおのり、牛乳、6分づき米、さつまいも、食パン、ごま油、白すりごま、マヨドレ、にんじん、ほうれん草、こねぎ、しめじ、だいこん、たまねぎ、酒、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖	482 kcal 22.9 g
7 21	水	コーンクリームスパゲティ 焼きミートボール 切干大根のフレンチサラダ ブロッコリーのコンソメスープ	納豆のごはんおやき ももヨーグルト	ベーコン、豚ひき肉、挽きわり納豆、豆乳、さくらえび、ヨーグルト、スパゲティ 乾、コーンクリーム缶、コーン缶、6分づき米、パン粉、片栗粉、米油、マヨドレ、ほうれん草、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、切干大根 乾、きゅうり、もも缶、コンソメ、食塩、トマトケチャップ、ウスターソース、砂糖、酒、しょうゆ、酢、みそ	514 kcal 20.4 g
8 22	木	チキンライス ウインナーフライ ごまポテト キャベツのコンソメスープ 	牛乳 いちごケーキ 	鶏もも肉、ウインナー、あおのり、牛乳、6分づき米、コーン、薄力粉、パン粉、じゃがいも、片栗粉、ホットケーキミックス、米油、白いりごま、グリーンピース、にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのき、いちごジャム、トマトケチャップ、砂糖、しょうゆ、食塩、コンソメ（22日）ブロッコリー、スライスチーズ、いちご、ホイップ、カラースプレー	499 kcal 13.8 g
9 23	金	ごはん あじのカレー風味焼き コールスロー 鶏肉入りけんちん汁 りんご	牛乳 おからチーズ蒸しパン	あじ、鶏もも肉、ハム、木綿豆腐、おから 乾燥、牛乳、スライスチーズ、6分づき米、片栗粉、薄力粉、米油、マヨドレ、ごま油、にんじん、キャベツ、きゅうり、だいこん、ごぼう、しいたけ、りんご、しょうゆ、酒、砂糖、カレー粉、酢、みりん、食塩、ベーキングパウダー	495 kcal 19.9 g
10 24	土	焼うどん かぼちゃのそぼろ煮 切干大根のすまし汁 ヨーグルト	牛乳 ふかしいも おせんべい	豚肉、豚ひき肉、かつお節、あおのり、ヨーグルト、牛乳、うどん ゆで、片栗粉、さつまいも、米油、にんじん、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、えのき、切干大根 乾、しょうゆ、みりん、食塩、砂糖、おせんべい	476 kcal 18.1 g
12 26	月	高野豆腐と豚バラの照り焼き丼 キャベツのさっぱり和え 大根のみそ汁 バナナ	牛乳 きなこスティックパイ	豚バラ肉、高野豆腐、油揚げ、きな粉、牛乳、6分づき米、片栗粉、冷凍パイシート、コーン、米油、こねぎ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、だいこん、バナナ、酒、みりん、砂糖、しょうゆ、酢、食塩、みそ	472 kcal 14.3 g
13 27	火	食パン ひき肉と白菜のコンソメ煮 かぼちゃのオープン焼き ミネストローネ ヨーグルト	じゃこと油揚げのおにぎり チーズ	豚ひき肉、ベーコン、しらす干し、油揚げ、ヨーグルト、プロセスチーズ、食パン、6分づき米、じゃがいも、片栗粉、米油、白いりごま、にんじん、かぼちゃ、トマト缶、はくさい、たまねぎ、キャベツ、パセリ粉、コンソメ、しょうゆ、食塩、トマトケチャップ	495 kcal 20.1 g
14 28	水	ごはん かれののみそマヨ焼き れんこんとハムのきんぴら さつまいものミルクスープ みかん	きのこ豚肉のうどん	かれい、豚肉、ハム、牛乳、6分づき米、うどん ゆで、さつまいも、片栗粉、マヨドレ、ごま油、白いりごま、にんじん、さやいんげん、ほうれん草、みかん 生、れんこん、たまねぎ、しいたけ、えのき、ねぎ、みそ、砂糖、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩、みりん	483 kcal 20.5 g

* 月平均栄養価 エネルギー:484kcal たんぱく質:18.3g 脂質:17.2g

カルシウム:203mg 鉄:1.9mg 塩分:1.5g

* 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】

蒲田らびっと保育園



給食だより 12月



2022年 12月 1日

蒲田らびと保育園

栄養士

早いもので今年も残すところあとひと月となりました。日を追うごとに冷たくなる風や澄んだ空気が冬の訪れを感じさせてくれますね。

入園・進級時から少しずつ食べられるものや量が増えてきたり、スプーンの使い方が上手になったり、食材に積極的に触れてみたりと食を通して子どもたちの成長が見え、とても嬉しく思います。来年もたくさんの色々な食体験が子どもたちの糧となるよう願っております。

22日はクリスマス給食♪
おやつはいちごケーキの
デコレーションをみんなで行います。楽しみですね。

〈もぐもぐタッチ〉

ももぐみ・ゆりぐみ

22日(木) ケーキ作り
を予定しています。

“食育”ってなに？

“食育”と聞くと「何か特別なことをしなくては。」と考えてしまうかもしれませんが、“食育”は日常にあふれています。



■買い物

一緒に買い物に行ったときに「〇〇があるね」「これは△△だよ」と野菜の名前を教えてあげましょう。



■日々の食事

なるべく一緒に食べる時間を作り、「いい匂いだね」「おいしいね」「〇〇だよ」「噛んだらどんな音がするかな」など食の話題から会話を楽しみましょう。



■絵本・おもちゃ

絵本や図鑑、おもちゃを通して食の世界を広げましょう。



■食材に触れる

丸ごとの野菜は、普段目にする切った状態の野菜とは姿形が違うので、子どもたちの目にはとても新鮮に映ることでしょう。本とは違い、匂いや感触など五感を使って楽しむことが出来ます。



■お手伝い

自分のコップを運ぶ、布巾を運ぶ、お皿を選ぶなどちょっとしたことで構いません。洗う、皮をむく、ちぎるなど料理のお手伝いをするのもいいですね。



作ってくれた人に「おいしいよ。」「また作ってー。」と伝えることも、日々の食事に関わることですべてが“食育”です。ゆりぐみさんはとっても上手です。

子どもにしてほしいことは大人がお手本を見せることが一番です。子どもと一緒に大人も楽しんでできるといいですね。

子どもたちの様子



盛りつけられたものから少し減らして、『苦手なものでも少ない量なら食べてみよう』『これだけ食べたら好きなものをおかわりしよう』と、少しずつ、一口だけを頑張っています。匙加減は難しいですが、無理強いせず食べられたら褒めるを繰り返して“食べられた！”の経験を積み重ねて欲しいと思います。



レシピ



厚揚げのケチャップ炒め

材料 (大人2人、子ども2人分)

生揚げ	1枚(160gほど)	ケチャップ	小さじ2
豚肉	120g	砂糖	小さじ1
玉ねぎ	1/4個	ウスターソース	小さじ1/2
片栗粉	適量	みりん	小さじ1/2
油	適量	塩	少々

A

作り方

- ① 生揚げ、豚肉は一口大に切り、片栗粉をまぶしておく(袋に入れて振ると均等に馴染みやすいです。)
- ② 玉ねぎはくし形切りにする
- ③ フライパンを熱し、油をひき、玉ねぎを炒める
- ④ ある程度火が通ったら、豚肉、生揚げを加えて豚肉に火が通るまで炒める
- ⑤ 調味料Aを加えて味をなじませたら、塩で味を整える

片栗粉をまぶすことで味がよく絡み、調味料も少なく済みます。

カルシウム、鉄などのミネラルやたんぱく質が豊富な
厚揚げメニュー、ぜひお試しください♪