

1月のこんだて

2023年 1月

日	曜日	昼食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質
4 18	水	豚汁うどん さつまいもの煮物 りんご	ためおにぎり チーズ	豚肉・チーズ・みそ・青のり・かつお・こんぶ・6分つき米・うどん・ さつまいも・ごま油・天かす・人参・小松菜・玉ねぎ・大根・ごぼう・ みかん・しょうゆ・砂糖・みりん・食塩	455 kcal 15.3 g
5 19	木	ごはん 豆腐入り松風焼き ひじきの炒め煮 じゃが芋のすまし汁	牛乳 マーマレードクッキー	鶏ひき肉・木綿豆腐・油揚げ・みそ・牛乳・かつお・こんぶ・わかめ・ひじ き・片栗粉・6分つき米・小麦粉・じゃが芋・無塩バター・人参・いんげ ん・玉ねぎ・ねぎ・マーマレードジャム・砂糖・しょうゆ・みりん・ベーキング パウダー	485 kcal 14.9 g
6 20	金	納豆ごはん かれいのレモン焼き キャベツのおかか和え かぼちゃのみそ汁	七草風がゆ せんべい	かれい・納豆・鶏モモ肉・かつお節・油揚げ・みそ・こんぶ・かつお・ いりこ・かぼちゃ・パセリ粉・人参・小松菜・大根・ねぎ・かぶ・きゅうり・玉 ねぎ・キャベツ・レモン・砂糖・しょうゆ・みりん・食塩	481 kcal 18.6 g
7 21	土	カレーピラフ ほうれん草とチーズのサラダ かぶのスープ バナナ	牛乳 マカロニきな粉 マンナビスケット	豚ひき肉・ベーコン・きな粉・チーズ・牛乳・米油・6分つき米・ マカロニ・ビスケット・コーン・人参・ほうれん草・かぶ・玉ねぎ・ カレー粉・コンソメ・ケチャップ・砂糖・酢・食塩	467 kcal 15.7 g
23	月	鶏ひき肉と野菜のあんかけ丼 かぼちゃのごま和え もやしのみそ汁	牛乳 コーンとハムの 蒸しパン	鶏ひき肉・ハム・豆乳・牛乳・みそ・油揚げ・かつお・こんぶ・ いりこ・6分つき米・小麦粉・コーン・片栗粉・米油・かぼちゃ・人参・ 小松菜・玉ねぎ・もやし・ごま・砂糖・しょうゆ・食塩・ ベーキングパウダー	474 kcal 18.6 g
10 24	火	しょうが焼き風炊き込みごはん 豆腐のうま煮 根菜のみそ汁 ももヨーグルト	牛乳 おふのおしるこ	豚肉・木綿豆腐・ツナ・みそ・油揚げ・あずき缶・牛乳・ヨーグルト・ かつお・こんぶ・いりこ・麩・6分つき米・さつまいも・ごま油・無塩バター人 参・チンゲン菜・ごぼう・小ねぎ・しょうが・切干大根・玉ねぎ・ もも缶・しょうゆ・砂糖・酒・みりん・食塩・とりがらスープ	480 kcal 16.7 g
11 25	水	ごはん さわらのみそ煮 白菜の昆布あえ 豚肉と春雨のスープ	牛乳 お好み焼き	さわら・豚肉・桜えび・牛乳・かつお節・みそ・かつお・こんぶ・青のり・塩 昆布・6分つき米・小麦粉・春雨・ごま油・小松菜・人参・白菜・キャバ ツ・砂糖・しょうゆ・みりん・酒・食塩・ウスターソース・ ケチャップ	496 kcal 25.6 g
12 26	木	キーマカレー 小松菜のナムル 豆腐のコンソメスープ	ミロ牛乳 バナナケーキ	豚ひき肉・絹豆腐・ベーコン・豆乳・牛乳・6分つき米・小麦粉・ 米油・人参・小松菜・トマト缶・玉ねぎ・もやし・バナナ・砂糖・ しょうゆ・酢・食塩・コンソメ・カレー粉・ケチャップ・ウスターソース・ ベーキングパウダー・ミロ	487 kcal 15.6 g
13 27	金	おかかふりかけごはん 鶏肉のごま焼き ポテトサラダ 大根のみそ汁	牛乳 じゃこチーズトースト	鶏もも肉・ハム・しらす・牛乳・みそ・油揚げ・チーズ・かつお・こんぶ・いり こ・青のり・食パン・6分つき米・じゃが芋・コーン・ごま油・ マヨドレ・人参・ほうれん草・きゅうり・大根・おかかふりかけ・ごま しょうゆ・みりん・食塩	491 kcal 22.2 g
14 28	土	ミートソーススパゲッティ のり塩ポテト 野菜スープ みかん	牛乳 クラッカーサンド (いちごジャム)	豚ひき肉・ウインナー・牛乳・青のり・スパゲッティ・じゃが芋・クラッカー 米粉・米油・人参・チンゲン菜・トマト缶・玉ねぎ・キャベツ・みかん 砂糖・しょうゆ・砂糖・ケチャップ・ウスターソース・コンソメ・ いちごジャム	481 kcal 16.3 g
16 30	月	ごはん 豚バラ大根 きゅうりの和え物 チンゲン菜のスープ	牛乳 ミロ豆腐ドーナツ	豚バラ肉・絹豆腐・牛乳・かつお・こんぶ・6分つき米・小麦粉・ 米油・ごま油・ごま・人参・チンゲン菜・きゅうり・大根・もやし・ 玉ねぎ・小ねぎ・砂糖・しょうゆ・酢・みりん・食塩・ミロ・ ベーキングパウダー	491 kcal 18.7 g
17 31	火	食パン 鶏肉と野菜のトマト煮 ごまツナフレンチサラダ コーンスープ	鮭チャーハン ブルー ン	鶏もも肉・ツナ・鮭フレーク・ベーコン・豆乳・食パン・6分つき米 ・コーン・米油・ごま油・人参・小松菜・トマト缶・白菜・玉ねぎ・ 小ねぎ・ブルー ン・ケチャップ・しょうゆ・砂糖・コンソメ・酢・食塩・ コーンクリーム缶	482 kcal 20.2 g

*月平均栄養価 エネルギー:481kcal たんぱく質:18.2g 脂質:18.2g

カルシウム:200mg 鉄:2.2mg 塩分:1.3g

*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 1月



2023年 1月4日
蒲田らびっと保育園
栄養士 金子

あけましておめでとうございます。美味しいものをたくさん食べて、ご家族で楽しい年末年始を過ごされたことと思います。みんなでゆっくりと食べるお正月の食事は、特別な時間ですよ。保育園では、今年も引き続き「安心・安全な給食作り」を心掛けてまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。

長いお休みで、普段の生活リズムが崩れてしまったままになっている場合は、早めに整えられるように、睡眠と食事の時間を調整していきましょう。睡眠と食事は生活の基盤なので、この二つを意識してあげることでリズムが整ってきます。冬本番のこれからの時期を元気に過ごしていけるように、生活リズムを取り戻して体力をつけていきましょう。

七草がゆ

1月7日に食べる七草がゆは、春の七草(セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケナギ・スズナ・スズシロ)を具材とし、1年間の無病息災を願って食べるおかゆです。また、ご馳走が多いお正月のあとに、弱った胃を休めるためとも言われています。家族みんなで食卓を囲む時間がいつもより長い年末年始は、心身ともに満たされて、つい食べ過ぎてしまうことはよくありますよね。七草の日には胃に優しいおかゆを食べ、身体をリセットできると良いですね。保育園では、6日(金)のおやつに、冬野菜を使った七草風がゆを提供予定です。

遊び食べ・食ベムラについて (お悩みが多かったものです)



遊び食べも食ベムラも、自分でああしたい、こうしたいという子ども側の意思と、こうなってほしい、こうしないといけなのではないか?という親御さん側の思いがうまく合わずに、どうしたら良いのか悩んでしまうところだと思います。遊び食べは、年齢によってはごく自然なことであり、自分で食べたいという意欲を育てたり、目・指・口が協働したり、発達に欠かせないものですが、それが長い期間になると、いつまで続くのだろうか...と思ってしまうですよ。ですが、大人から見て遊んでいると思っても、子どもとしてはその時の食べ方や気分がマイブームがあって、こだわりを持って行動していることも多いので、少しの間は見守って、それ以上食べないようになら長くても30分を目安に切り上げるようにし、だらだら食べさせないようにしましょう。食ベムラについては、明らかに食欲不振でなければ、数日を平均してみると、心配しているよりも必要なエネルギーは摂取できている場合が多いです。年齢に関係なく、食欲には波があることを理解したうえで、3食の食事の時間に空腹になるように、1回の食事量や、間食の量とタイミングを考えて調整してあげましょう。

アンケートありがとうございました

先日は、お忙しいなか給食アンケートへのご協力ありがとうございました。書いていただいた内容を読みながら、少しでも進んで食べてもらえるようにと、お子さまの健康を思って日々悩みながら試行錯誤されているご家庭での様子を想像していました。回答にも多くあったように、保育園でも「楽しく食べること」を大切にしています。もちろん、好き嫌いをなく栄養をしっかり摂れることも大切ですが、乳児期は、まずは食べる行為を好きになることが第一ステップです。書いていただいた子どもたちからの人気メニューを献立の視野に入れて、喜んで食べてもらえる給食作りをしていきたいと思っております。

レシピ

ごまみそスコーン

材料 (8個分)

・薄力粉	180g	・みそ	18g
・ベーキングパウダー	6g	・油	30g
・牛乳	70g	・いりごま	10g
・砂糖	36g		(白黒どちらでも)

- ①オーブンを170℃に余熱し、薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ②牛乳に砂糖とみそを入れて溶かすように混ぜ、油も加えてよく混ぜる。
- ③②にいりごまとふるった粉を入れて、ヘラで切るようにさっくり混ぜ、8等分にわけて丸めて焼く。

おやつにも食事にもなるスコーンです