

7月のこんだて

2023年 7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	土	やさそば さつまいものレモン煮 いんげんのすまし汁 バナナ	牛乳 ごまみそスコーン	豚肉、桜えび、みそ、牛乳、豆乳、チーズ、中華麺、さつまい、 ホットケーキミックス、麩、こんぶ、かつお、青のり、米油、ごま、 にんじん、さやいんげん、キャベツ、レモン、たまねぎ、バナナ、砂糖、 しょうゆ、中濃ソース、ウスターソース、食塩	490 kcal 17.6 g
3 31	月	ごはん 冬瓜と豚肉の炒め煮 春雨のツナマヨサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 きな粉クリームサンド	豚肉、ツナ、豆腐、牛乳、生クリーム、きな粉、みそ、6分づき米、 春雨、食パン、かつお、こんぶ、にぼし、米油、マヨドレ、ごま油、 にんじん、ほうれん草、とうがん、きゅうり、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、 酒	480 kcal 18.8 g
4 18	火	ゆかりごはん さわらの野菜あんかけ かぼちゃの煮物 えのきのみそ汁	ミロ牛乳 りんごジャム蒸しパン	さわら、油揚げ、みそ、牛乳、豆乳、6分づき米、小麦粉、片栗粉、 にぼし、こんぶ、かつお、米油、かぼちゃ、にんじん、チンゲン菜、 こねぎ、たまねぎ、えのき、砂糖、しょうゆ、みりん、りんごジャム、ミロ、 ベーキングパウダー、ゆかりふりかけ	482 kcal 21.2 g
5 19	水	食パン ポークビーンズ ブロッコリーの粉チーズ炒め わかめスープ	麦茶 ひじきの炊き込み ごはん せんべい	豚肉、大豆水煮、粉チーズ、ベーコン、油揚げ、食パン、6分づき米、 せんべい、じゃがいも、かつお、こんぶ、ひじき、わかめ、米油、にんじん、 トマト缶、ブロッコリー、パセリ粉、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん、 食塩、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース	489 kcal 18.3 g
6 20	木	ごはん 鶏つくねの照り焼き 小松菜の納豆和え なめこのみそ汁	牛乳 あずきのソフト クッキー	鶏ひき肉、納豆、豆腐、牛乳、あずき缶、みそ、牛乳、6分づき米、 小麦粉、片栗粉、にぼし、こんぶ、かつお、米油、ごま油、にんじん、 小松菜、ねぎ、しょうが、なめこ、たまねぎ、こねぎ、砂糖、しょうゆ、 みりん、酒、ベーキングパウダー、食塩	487 kcal 19.1 g
7	金	七夕ちらし寿司 鶏肉の南部焼き オクラのすまし汁	牛乳 七夕みかんミルク プリン ウエハース	鶏もも肉、牛乳、豆乳、6分づき米、ウエハース、片栗粉、そうめん、 かつお、こんぶ、寒天、ごま油、ごま、オクラ、にんじん、さやえんどう、 れんこん、しいたけ、えのき、コーン、みかん缶、オレンジジュース、砂 糖、しょうゆ、みりん、酒、食塩、酢	489 kcal 17.1 g
21	金	冷やしそうめん 鶏肉の南部焼き バナナ	牛乳 カレーピラフ	鶏もも肉、豚ひき肉、ツナ、牛乳、そうめん、6分づき米、こんぶ、 かつお、のり、ごま油、ごま、コーン、オクラ、トマト、にんじん、たまねぎ、 バナナ、しょうゆ、砂糖、みりん、コンソメ、カレー粉、ケチャップ、食塩	491 kcal 20.2 g
8 22	土	みそ豚丼 さつまいもサラダ チンゲン菜のスープ オレンジ	納豆とりのり チャーハン チーズ	豚肉、納豆、チーズ、みそ、6分づき米、さつまいも、こんぶ、かつお、 のり、ごま油、マヨドレ、にんじん、きゅうり、チンゲン菜、えのき、 たまねぎ、オレンジ、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩	499 kcal 20.1 g
10 24	月	ごはん 厚揚げと豚肉の炒め物 ブロッコリーとハムのサラダ レタススープ	牛乳 クラッカーサンド	豚肉、厚揚げ、ハム、牛乳、6分づき米、クラッカー、片栗粉、かつお 節、ごま油、米油、ブロッコリー、にんじん、コーン、ねぎ、しいたけ、 レタス、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん、酒、酢、鶏がらスープの素、 いちごジャム	458 kcal 16.9 g
11 25	火	高野豆腐のミートスパゲッティ ほうれん草とチーズのサラダ きのこのスープ オレンジ	麦茶 じゃこ大豆おにぎり せんべい	豚ひき肉、高野豆腐、チーズ、しらす、大豆水煮、スパゲッティ、 6分づき米、せんべい、米粉、米油、ごま、トマト缶、にんじん、 ほうれん草、たまねぎ、しいたけ、えのき、しめじ、オレンジ、砂糖、 しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、酢、みりん、コンソメ、食塩	472 kcal 16.0 g
12 26	水	かやごごはん かれのいれん焼 きゅうりともやしののり和え なすのみそ汁	麦茶 とうもろこし	鶏もも肉、かれい、油揚げ、ちくわ、ハム、みそ、6分づき米、こんぶ、 かつお、にぼし、のり、パセリ粉、とうもろこし、にんじん、ごぼう、 乾燥しいたけ、レモン、きゅうり、もやし、なす、たまねぎ、砂糖、しょうゆ みりん、酒、食塩	481 kcal 22.2 g
13 27	木	夏野菜カレー キャベツとツナのサラダ エリンギとコーンのスープ	牛乳 ミロバナナケーキ	豚ひき肉、ツナ、牛乳、6分づき米、米粉、ホットケーキミックス、米油、 かぼちゃ、トマト、ピーマン、パセリ粉、にんじん、コーン、エリンギ、なす、 きゅうり、キャベツ、たまねぎ、しょうが、りんご、バナナ、カレー粉、 ウスターソース、ケチャップ、砂糖、食塩、酢、コンソメ、しょうゆ、ミロ (27日)ホイップクリーム	486 kcal 15.4 g
14 28	金	ごはん 鮭の竜田揚げ 切干大根の梅肉あえ モロヘイヤのすまし汁	牛乳 水ようかん ビスケット	鮭、絹豆腐、こしあん、牛乳、6分づき米、ビスケット、片栗粉、 かつお節、こんぶ、寒天、米油、にんじん、モロヘイヤ、きゅうり、 切干大根、しょうが、たまねぎ、梅干し、しょうゆ、酒、砂糖、みりん、 食塩	469 kcal 19.8 g

* 月平均栄養価 エネルギー:483kcal たんぱく質:18.7g 脂質:15.0g
カルシウム:213mg 鉄:2.4mg 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】



給食だより 7月



2023年 7月 3日

蒲田らびっと保育園

栄養士 金子

日に日に上がる気温にまだ身体が追いつかず、大人も子どもも体調が変化しやすい時期ですね。もも組さんはそれに加えて、新しい環境で4月から頑張ってきた疲れも溜まってか、発熱や咳・鼻水によるお休みが続き、なかなか全員揃う日が少なかった6月ですが、久しぶりの登園でしっかりと給食を食べている元気な姿にとても安心しました。ゆり組さんは、少し前まで手づかみ食べが目立っていましたが、最近は意欲的に食具ですくって口に運ぼうとする姿が多く見られ、気づけば随分と食具の使い方が上達し、日々の成長を感じています。保育園では、手づかみ食べに適した献立と、食具で食べる献立の両方を取り入れています。その理由として、食べる経験の中で、手づかみと食具どちらが食べやすいのか、子ども自身が試しながら学んでいくことが大切だからです。離乳期を終えてしばらくの間は、まだ目(確認)・手(つかむ)・口(運ぶ)の流れがうまく協調できていないため、食具を使うのは難しく手づかみ食べが中心になりますが、手と口の距離感がわかってくると食具を使えるようになっていきます。そしてその後のステップとして、手づかみが食べやすい、スプーンが食べやすい、スプーンとフォークどちらが食べやすいのか、自分でいろいろ試し学びながら、一番食べやすい方法を時間をかけて取得していきます。保育園では、月齢に応じて麺類の日でもスプーンとフォーク両方を並べます。麺だからフォークだけと最初から大人が決めるのではなく、どうしたら食べやすいのか子ども自身が気づくことが大切だからです。食欲は生まれながらの本能ですが、食べ方やマナーは経験と教え、練習が必要ですので、是非ご家庭でも、食卓の中で小さな経験をたくさんさせてあげてくださいね。

〈もぐもぐタッチ〉

もも組 12日(水)

ゆり組 26日(水)

両クラスとも、

とうもろこしの皮むき

を予定しています。

※ゆり組さんは、
エプロンと三角巾の
準備をお願いします。



給食試食会へのご参加ありがとうございました。



先日は、給食試食会にご参加くださりありがとうございました。普段はなかなかじっくり食事のお話をする機会がないので、保育園の給食の雰囲気や体験していただいたり、お家での食事の様子や悩みを聞かせていただいたりと、保護者の皆様と色々なお話ができたことをとても嬉しく思っています。また、後日アンケートでの感想やご意見もありがとうございました。

乳幼児期の食事は、大人と同じ食事を食べられるようになるための練習期間です。歯の発育、咀嚼力、味覚の発達、それらに応じた食材の固さ・大きさ・味付け、手指の発達、自我の芽生えなど、すべてが途中経過である時期に悩みが多いのは当然で、親子とも思うようにいかないことがたくさんあります。それでも毎日欠かすことができない食事のこと、困ったときはいつでもご相談いただき、例えすぐに解決する話ではなかったとしても、一緒に悩んで考えていきましょう。

保育園給食は、子どもたちの成長に沿った食事提供を心掛けながら、味付けや盛り付けを工夫して、「食べることを楽しんでほしい」「食べることを好きになってほしい」という願いをこめて作っています。そのサポートができるように、給食職員も日頃から子どもたちとたくさん関わってきたいと思っています！



黒糖ホットケーキ

材料 (小さめ4枚ぶん)

小麦粉 120g

ベーキングパウダー 5g

黒砂糖(粉末) 50g

無調整豆乳 100g

油(園では米油) 6g

作り方

①小麦粉とベーキングパウダーは合わせて振るっておく。

②黒砂糖・無調整豆乳・油をよく混ぜたところに、①を加えてダマがなくなるまで混ぜる。

③フライパンを中火で熱し一度濡れ布巾の上で冷ましてから生地を丸く流す。

④焦げやすいので火加減は弱火にし、蓋をして焼く。

⑤2~3分で様子を見て、生地の表面にプツプツと穴があいてきたら裏返し、蓋をしてさらに1分程焼き、生地が膨らみ中まで火が通ったら完成。

6月のおやつで大人気だったホットケーキです。黒糖の素朴な甘味が優しいおいしさです。

水分補給のタイミングは

汗をかく前、のどが渴く前に！

一度にまとめて飲むのではなく、こまめに飲むようにしましょう。

遊びの前後・入浴の前後・起床後・

○時間おき など飲むタイミングを決めておくのも良いですね。

子どもはのどの渴きをきちんと言葉にして伝えることができないので、大人が気をつけて水分補給をさせるようにしましょう。

