

11月のこんだて

2023年 11月

日	曜日	昼食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質
1 29	水	ごはん タラの中華風野菜あんかけ かぼちゃの煮物 豆腐のみそ汁	ミロ牛乳 コーンとチーズの 蒸しパン	タラ、豆腐、豆乳、みそ、チーズ、牛乳、6分づき米、片栗粉、薄力粉、わかめ、にぼし、こんぶ、かつお、コーン、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、しいたけ、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、食塩、ミロ、ベーキングパウダー	465 kcal 20.4 g
2 16 30	木	ポークカレー 春雨のツナマヨサラダ ちんげんさいのスープ 柿	牛乳 栗のケーキ	豚肉、ツナ、豆乳、牛乳、6分づき米、春雨、薄力粉、米粉、じゃがいも、栗甘露煮、米油、マヨドレ、チンゲン菜、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのき、りんご、柿、砂糖、しょうゆ、食塩、コンソメ、ウスターソース、ケチャップ、カレー粉、ベーキングパウダー	500 kcal 15.0 g
17	金	ごはん 肉じゃが キャベツの納豆和え もやしのみそ汁	にゅうめん せんべい	豚肉、鶏肉、納豆、油揚げ、みそ、6分づき米、そうめん、せんべい、じゃがいも、にぼし、こんぶ、かつお、しらたき、ごま油、米油、いんげん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、砂糖、しょうゆ、みりん、食塩、	466 kcal 19.7 g
4 18	土	鮭チャーハン さといものそぼろ煮 小松菜のすまし汁	塩昆布とチーズの おにぎり	鶏肉、鮭フレーク、チーズ、6分づき米、さといも、麩、片栗粉、こんぶ、かつお、塩昆布、ごま油、米油、小松菜、こねぎ、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩、こんぶ、かつお	464 kcal 14.3 g
6 20	月	鶏ひき肉と高野豆腐のあんかけ丼 はくさいのおかか和え 大根のみそ汁	牛乳 あんバターサンド	鶏肉、高野豆腐、あずき、みそ、油揚げ、牛乳、6分づき米、食パン、片栗粉、にぼし、こんぶ、かつお、米油、バター、にんじん、コーン、大根、はくさい、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、	491 kcal 17.7 g
7 21	火	ごはん 鮭のみそマヨ焼き ひじきのナムル かぶのすまし汁	牛乳 ミロバナナケーキ	鮭、豆腐、牛乳、みそ、6分づき米、ホットケーキミックス、かつお、こんぶ、ひじき、ごま油、マヨドレ、にんじん、コーン、かぶ葉、もやし、かぶ、たまねぎ、バナナ、砂糖、酢、しょうゆ、みりん、食塩、ミロ	463 kcal 18.0 g
8 22	水	さつまいもごはん 鶏肉のねぎだれ煮 ブロッコリーのおひたし なめこのみそ汁	牛乳 ジャムクッキー	鶏肉、油揚げ、みそ、牛乳、6分づき米、さつまいも、ホットケーキミックス、にぼし、こんぶ、かつお、米油、黒ごま、バター、にんじん、ブロッコリー、しめじ、ねぎ、しょうが、たまねぎ、なめこ	491 kcal 18.6 g
9	木	ごはん 納豆のかき揚げ キャベツの桜えび和え きのこじゃがいものすまし汁	牛乳 みそパン	納豆、桜えび、みそ、油揚げ、牛乳、6分づき米、小麦粉、じゃがいも、片栗粉、こんぶ、かつお、ごめ油、ごま油、マヨドレ、にんじん、きゅうり、きゃべつ、ねぎ、えのき、しめじ、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん、食塩、ベーキングパウダー	499 kcal 12.2 g
10 24	金	食パン かれのトマト煮 ほうれんそうのソテー 豆乳スープ	きつねごはん りんご	かれい、ベーコン、豆乳、油揚げ、食パン、6分づき米、バター、かつお、こんぶ、ごま、トマト缶、ほうれん草、にんじん、コーン、キャベツ、たまねぎ、りんご、砂糖、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、みりん	461 kcal 19.1 g
11 25	土	ピザパン コールスロー かぼちゃスープ	じゃこ大豆おにぎり	ウインナー、しらす、ハム、大豆、チーズ、6分づき米、食パン、ごま、マヨドレ、かぼちゃ、にんじん、トマト、ピーマン、パセリ粉、たまねぎ、キャベツ、ケチャップ、砂糖、酢、食塩、コンソメ、しょうゆ、みりん	496 kcal 17.7 g
13 27	月	ごはん 厚揚げと豚肉のケチャップ炒め 切干大根のサラダ さといものみそ汁	牛乳 シュガートースト	豚肉、生揚げ、みそ、牛乳、6分づき米、食パン、さといも、片栗粉、にぼし、こんぶ、かつお、ごめ油、ごま油、バター、小松菜、にんじん、たまねぎ、きゅうり、切干大根、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、ウスターソース、みりん、食塩、酢	489 kcal 17.7 g
14 28	火	五目うどん さつまいものきんぴら ももヨーグルト	焼きおにぎり チーズ	鶏肉、高野豆腐、ヨーグルト、チーズ、6分づき米、うどん、さつまいも、かつお、こんぶ、ごま油、ごま、にんじん、チンゲン菜、ねぎ、しいたけ、もも缶、しょうゆ、みりん、砂糖、食塩	482 kcal 14.0 g
15	水	赤飯 鶏のから揚げ もやしときゅうりのごま和え しいたけとみつばのすまし汁	牛乳 紅白プリン ビスケット	鶏肉、あずき、豆乳、ちくわ、牛乳、6分づき米、もち米、片栗粉、麩、ビスケット、寒天、こんぶ、かつお、ごめ油、黒いりごま、白すりごま、にんじん、みつば、きゅうり、もやし、しいたけ、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、食塩、いちごジャム	472 kcal 17.9 g

* 月平均栄養価 エネルギー:480kcal たんぱく質:17.1g 脂質:15.9g
カルシウム:204mg 鉄:2.0mg 塩分:1.6g

* 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 11月



2023年 11月 1日
蒲田らびっと保育園
栄養士 金子

気持ちの良い涼しさが寒さになっていく時期になり、短い秋が終わってしまうのが名残惜しいこの頃ですが、子どもたちが毎朝歌う季節の歌が、秋から冬への移り変わりを楽しく感じさせてくれます。毎日たっぷり外遊びをすることでお腹がすく体内リズムが作られやすくなっているためか、意欲的に給食を食べる姿が以前よりも多くみられ、おかわりを入れた器が空っぽになって返ってくるのは本当に嬉しい瞬間です。1~2歳児は食欲の波が大きく、食べたり食べなかつたりを繰り返しながらだいに安定していきますので、たくさん食べられたときには大いに褒めてあげて、あまり食べられなかったときは無理強いわせずに受け止めて、できるだけゆったりとした気持ちで見守っていきましょう。

ここ1ヶ月のもも組さんは、自分から食具を使って食べられる頻度が増え、給食の時間の前半は食具で、途中から手づかみもしつつ…といった食べ方をしていることが多かったです。自分でやりたい気持ちを大切に、ゆっくり次のステップへ進めていきたいと思います。ゆり組さんは、気持ちの浮き沈みが食欲に影響しやすい日もありながら、先生からの声掛けで切り替えられたり、お友達が食べる様子を見て自分も食べてみよう挑戦してみたりと、日々いろいろな経験をしながら給食の時間を過ごしていました。毎日の食事のなかで気づかないくらいほんの小さな成長でも、いつのまにか大きな成長として見えてくるのがたくさんありますので、一緒に食卓を囲む時間を大切に過ごしてくださいね。

〈もぐもぐタッチ〉

11日(土)
ゆり組 ピザ作り
※親子でもぐもぐタッチです！
詳細は配布した別紙をご覧ください。

17日(金)
もも組 お米洗い

を予定しています。



体調を崩した時の食事



季節の変わり目は体調を崩しやすく、また感染症が流行りだす時期でもあります。普段から体調管理に気を付けていても、集団生活や家庭内で移ってしまったり、外に出ていろいろな物に触れたりして、風邪を引くことはどうしても避けられないですね。風邪を引いて食欲がないけど、何か口に入れないと心配…。そんな時は、

① 水分補給をしっかりとる。

風邪を引いているときは、普段以上に水分補給が大切です。おすすめは、白湯・麦茶・薄めたイオン飲料やりんご果汁・野菜スープ・みそ汁のうわずみ等です。柑橘系の果汁はお腹が緩くなったり吐き気を促したりすることがあるので、風邪の時は控えた方が良いでしょう。下痢や嘔吐がひどく水分補給ができない場合は、脱水症状の心配があるので早めに病院を受診しましょう。

② 消化に良いものを選ぶ。

乳幼児は大人に比べると消化機能が未熟な為、食欲があっても比較的元気そうに見えても、消化機能が弱っていることがあるので、おかゆやうどん、柔らかく煮た野菜等、胃腸に負担がかからないものを選びましょう。脂っぽいもの、冷たいもの、繊維が多い根菜や海藻は胃腸への負担が大きいため避けたほうが良いでしょう。おかゆやうどんを煮込むときに、豆腐や溶き卵と一緒に煮込んだり、仕上げに豆乳を加えたりするのも、体に負担なく栄養がプラスされるのでおすすめです。

③ 食欲がない時は無理をさせない。

栄養が心配でも、食欲がない時に無理にいろいろと食べさせるのはよくありません。元気になってからまた元の食事に戻していけば良いので、焦らずに体調の回復を優先させましょう。

レシピ みそ雑炊

材料

ごはん	80g	みそ	28g(大さじ 1.5)
だいこん	30g	だし汁	600g(3 カップ)
にんじん	30g		
豆腐	20g		
溶きたまご	2 分の 1 個分		

作り方

- ① だいこんとにんじんは食べやすい一口大に切り、だし汁で柔らかく煮る。
- ② みそ・ごはん・豆腐を入れてひと煮立ちさせたら溶き卵を加えて軽く混ぜながら再度ひと煮立ちさせて完成。

野菜は他のものでも ok です！食欲があまりない時や朝ごはんにもおすすめの雑炊です。