

1月のこんだて

2024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	木	豚汁うどん さつまいもの煮物 りんご(4日 もも缶) チーズ	たぬきおにぎり ビスケット	豚肉、豆腐(4日 高野豆腐)、油揚げ、みそ、チーズ、かつお、 こんぶ、にぼし、青のり、うどん、6分づき米、さつまいも、ビスケット、 ごま油、あげ玉、にんじん、大根(4日 切干大根)、ごぼう、 りんご(4日 もも缶)、砂糖、しょうゆ、みりん、食塩	463 kcal 15.8 g
5 19	金	ごはん 豆腐入り松風焼き ひじきの炒め煮 じゃがいものすまし汁	(5日)七草風がゆ せんべい (19日)牛乳 マーマレードクッキー	鶏ひき肉、豆腐、油揚げ、みそ、かつお、こんぶ、ひじき、6分づき米、 じゃがいも、片栗粉、ごま、ごま油、こめ油、にんじん、いんげん、ねぎ、 たまねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん、食塩 (4日 鶏もも肉・かぶ・だいこん・せんべい) (19日 牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー・バター・マーマレードジャム)	461 kcal 15.8 g 485 kcal 14.9 g
6 20	土	ピザトースト のり塩ポテト 野菜スープ みかん	ツナマヨおにぎり ウエハース	ベーコン、ツナ、チーズ、青のり、食パン、6分づき米、ウエハース、 じゃがいも、こめ油、トマト、ピーマン、にんじん、キャベツ、たまねぎ、 みかん、ケチャップ、マヨドレ、コンソメ、しょうゆ、食塩	477 kcal 15.4 g
9 23	火	しょうが焼き風炊き込みごはん 豆腐の中華煮 根菜のみそ汁 パインヨーグルト	牛乳 黒糖蒸しパン	豚肉、豆腐、ちくわ、油揚げ、みそ、豆乳、ヨーグルト、牛乳、にぼし、 こんぶ、かつお、6分づき米、小麦粉、片栗粉、ごま油、にんじん、 チンゲン菜、ごぼう、切干大根、れんこん、しょうが、たまねぎ、白菜、 パイン缶、黒砂糖、酒、しょうゆ、みりん、砂糖、鶏がらスープの素、 食塩	490 kcal 18.3 g
10 24	水	ごはん さわらのみそ煮 白菜の昆布和え 豚肉と春雨のスープ	牛乳 豆腐とツナの お好み焼き	さわら、豚肉、みそ、豆腐、桜えび、ツナ、牛乳、かつお、こんぶ、 青のり、6分づき米、小麦粉、春雨、こめ油、ごま油、ごま、にんじん、 小松菜、キャベツ、たまねぎ、白菜、しょうが、酒、砂糖、 しょうゆ、みりん、食塩、ウスターソース、ケチャップ	467 kcal 23.5 g
11 25	木	キーマカレー 小松菜のナムル さつまいものミルクスープ みかん	ミロ牛乳 バナナケーキ	豚ひき肉、豆乳、牛乳、かつお、こんぶ、6分づき米、さつまいも、 小麦粉、こめ油、トマト缶、にんじん、小松菜、パセリ粉、たまねぎ、 しめじ、もやし、キャベツ、みかん、バナナ、ケチャップ、ウスターソース、 カレー粉、砂糖、しょうゆ、コンソメ、ミロ、ベーキングパウダー、食塩、酢	496 kcal 15.9 g
12 26	金	納豆ごはん カレイのレモン焼き キャベツのおかか和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 ごまとほうれん草の クッキー	かれい、納豆、豆乳、油揚げ、牛乳、みそ、にぼし、こんぶ、かつお、 6分づき米、ホットケーキミックス、片栗粉、こめ油、ごま油、ごま、 かぼちゃ、にんじん、ほうれん草、キャベツ、たまねぎ、レモン、きゅうり、 しょうゆ、砂糖、みりん	484 kcal 22.1 g
13 27	土	ピラフ フレンチサラダ かぶのスープ バナナ	牛乳 マカロニきな粉 ビスケット	ベーコン、きな粉、牛乳、チーズ、6分づき米、マカロニ、ビスケット、 こめ油、バター、コーン、にんじん、かぶ葉、ピーマン、たまねぎ、 きゅうり、キャベツ、かぶ、バナナ、コンソメ、食塩、酢、砂糖、食塩、 しょうゆ	478 kcal 13.5 g
15 29	月	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 あおさチーズトースト	鶏もも肉、ハム、油揚げ、みそ、チーズ、牛乳、青のり、にぼし、こんぶ、 かつお、6分づき米、食パン、小麦粉、じゃがいも、こめ油、ごま油、 ごま、コーン、にんじん、きゅうり、大根、おかかふりかけ、しょうゆ、み りん、砂糖、食塩、マヨドレ	489 kcal 23.6 g
16 30	火	ごはん 豚バラ大根 もやしときゅうりの和え物 チンゲン菜のスープ	牛乳 ミロ豆腐ドーナツ	豚バラ肉、ハム、豆腐、牛乳、こんぶ、かつお、青のり、6分づき米、 小麦粉、ごま油、こめ油、ごま、にんじん、チンゲン菜、きゅうり、もやし、 こねぎ、大根、たまねぎ、えのき、しょうゆ、食塩、しょうゆ、砂糖、酒、 みりん、ミロ、ベーキングパウダー	502 kcal 19.7 g
17 31	水	食パン タラと野菜のトマト煮 スパゲティサラダ きのこのスープ	みそそばろの混ぜ ごはん	タラ、ハム、豚ひき肉、みそ、6分づき米、食パン、スパゲティ、こめ油、 ブロッコリー、にんじん、トマト缶、パセリ粉、きゅうり、にんにく、しいたけ、 えのき、しめじ、たまねぎ、しょうが、砂糖、ケチャップ、 コンソメ、酢、食塩、酒、みりん、しょうゆ	479 kcal 22.7 g
22	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 お麩のおしるこ クラッカー	鶏ひき肉、油揚げ、みそ、あずき、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、 麩、6分づき米、クラッカー、片栗粉、こめ油、ごま、にんじん、小松菜、 かぼちゃ、もやし、たまねぎ、しいたけ、砂糖、しょうゆ、食塩	496 kcal 19.3 g

*月平均栄養価 エネルギー:482kcal たんぱく質:18.8g 脂質:15.2g
カルシウム:236mg 鉄:2.4mg 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 1月



2024年 1月 4日

蒲田らびっと保育園

栄養士 金子

新年あけましておめでとうございます。年末年始はご家族でおいしいものを食べて、楽しく過ごされたことと思います。一週間ぶりの保育園になりますが、子どもたちの笑顔と「おいしー！」の声を聞くのがとても楽しみです。2024年も、心身ともに健やかにすくすくと成長してほしいと願いながら、子どもたちに喜んでもらえる給食作りをしていきたいと思っています。また、新しい一年が、子どもたちとご家族の皆さまにとってたくさんの笑顔あふれる素敵な年になりますように、お祈り申し上げます。

12月は、玄関のツリーやお部屋の飾り、サンタクロースの歌など、クリスマス本番に向けて楽しむ1ヶ月でしたが、給食でも、食育活動でケーキを作ったり、25日には行事食を食べたりと、たっぷりクリスマスを感じることができたように思います。年が明けるとあっという間に3月、進級・卒園の季節がやってきますね。日々の小さな成長を見守りながら、1日1日を大切に過ごしていきたいと思っています。

～乳幼児期の食事の大切さ～

食べる力は生きる力です！



乳幼児期の「食べること」は、栄養の観点はもちろんですが、生涯の生活と健康に関わる「食」のスタート地点という意味でもとても大切です。食は生涯にわたる命の源ですので、乳幼児期は「食べることは楽しい」という気持ちを育てることが重要です。そのためには、

① 食事の時、お腹は空いていますか？

空腹感や食欲を感じ、それを適切に満たす心地良さを繰り返し経験することが重要です。

ダラダラ食べやおやつを食べ過ぎに気を付けましょう。

② 食事の中で、おいしさを見つけられていますか？

食事の楽しさは、おいしさを知ることから始まります。

色々な食材に親しみ、見て触って、食べてみようとする中でおいしさの発見を繰り返す経験が重要です。

③ 一緒に食べることを楽しめていますか？

「みんなで食べるとおいしい！」と感じるのは、相手と気持ちが通じて心が満たされているからです。

家族や友達との和やかな食事を繰り返し、安心感や信頼感を深めていくことが重要です。

④ 食生活に関わる時間を作っていますか？

食事の場面だけでなく、買い物や食事の準備、また遊びや絵本を通してなど、食に関わる機会はたくさんあります。

そういった機会を生活の中に多く取り入れることで、食への興味関心を高めることが重要です。

これらは、どれかひとつで成り立つものではなく、関連し合っ

て食べる力が育まれていきます。食べることは生きること。これからの長い年月を心身ともに健康に成長していけるように、日々の食生活を良いものにしていきましょう。

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、5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。



レシピ 鶏ひき肉と高野豆腐の

あんかけ丼

材料 (2~3人分)

炊いたごはん 人数分

鶏ひき肉 100g

高野豆腐 1個

たまねぎ 50g(約4分の1個)

にんじん 30g(2cmくらい)

小松菜 50g(1茎)

だし汁 100g

砂糖 6g(小さじ2)

しょうゆ 18g(大さじ1)

片栗粉 6g(小さじ2)

作り方

- ① 高野豆腐は水で戻して一口大に切る。
- ② たまねぎ・にんじんはみじん切りにする。
- ③ 小松菜は細かめに切ってさつと茹で、水気をしぼる。
- ④ だし汁にひき肉を入れてかき混ぜてほぐしてから火にかけ、箸でクルクルとダマにならないように混ぜながら加熱する。
- ⑤ たまねぎとにんじんを加えて煮る。
- ⑥ 高野豆腐・砂糖・しょうゆを入れて煮立たせ、水溶性片栗粉でとじたら小松菜を入れる。
- ⑦ ごはんにかけて完成。