

日	曜日	昼食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質
1 15	月	わかめごはん 鶏肉と大根の照り煮 春キャベツのごまみそ和え 豆腐のすまし汁	ミロ牛乳 シュガートースト	鶏肉、豆腐、かまぼこ、みそ、牛乳、こんぶ、かつお、混ぜ込みわかめ、6分つき米、食パン、こめ油、バター、ごま、にんじん、ほうれん草、大根、玉ねぎ、キャベツ、しょうが、酒、砂糖、みりん、しょうゆ、食塩、ミロ	493 kcal 17.7 g
2 16 30	火	ごはん 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 黒糖スコーン	豚肉、ハム、豆腐、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、ホットケーキミックス、小麦粉、春雨、じゃがいも、こめ油、ごま油、にんじん、さやえんどう、玉ねぎ、しょうが、きゅうり、酒、砂糖、しょうゆ、酢、黒砂糖	489 kcal 20.6 g
3 17	水	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 小松菜のおかか和え ネギのみそ汁	牛乳 ホットケーキ	鮭、ちくわ、油揚げ、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、わかめ、6分つき米、ホットケーキミックス、マヨドレ、小松菜、にんじん、コーン、ねぎ、酒、食塩、しょうゆ、砂糖、いちごジャム	474 kcal 20.1 g
4 18	木	食パン ポークビーンズ フレンチサラダ ブロッコリーのスープ	麦茶 肉みそおにぎり チーズ	豚肉、鶏肉、大豆水煮、ハム、豆腐、みそ、チーズ、6分つき米、食パン、じゃがいも、片栗粉、こめ油、ごま油、ごま、コーン、にんじん、ブロッコリー、トマト缶、玉ねぎ、にんにく、キャベツ、きゅうり、しょうが、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、食塩、酢、コンソメ、みりん、酒	450 kcal 18.6 g
5 19	金	ごはん いんげんと豆腐の落とし揚げ 白菜のじゃこ炒め たけのこのすまし汁	牛乳 あずきのソフトクッキー	鶏肉、豆腐、ゆで小豆、しらす、牛乳、かつお、こんぶ、6分つき米、小麦粉、片栗粉、こめ油、ごま油、にんじん、いんげん、ほうれん草、白菜、たけのこ、玉ねぎ、食塩、酒、砂糖、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー	497 kcal 14.9 g
6 20	土	チャーハン かぼちゃのそぼろ煮 チンゲン菜のスープ バナナ	牛乳 クリームチーズ クラッカー	鶏肉、ベーコン、クリームチーズ、牛乳、こんぶ、かつお、6分つき米、クラッカー、片栗粉、ごま油、こめ油、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、チンゲン菜、コーン、玉ねぎ、えのき、バナナ、しょうゆ、砂糖、食塩	464 kcal 14.3 g
8 22	月	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 ブロッコリーの納豆和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 きなこバターサンド	鶏肉、納豆、生揚げ、きな粉、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、食パン、バター、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、しょうが、こねぎ、玉ねぎ、砂糖、酒、みりん、食塩、酢、しょうゆ	499 kcal 21.9 g
9 23	火	ポークカレー スパゲッティサラダ さつまいものスープ	牛乳 りんごゼリー ウエハース	豚肉、ハム、牛乳、粉かんてん、6分つき米、スパゲッティ、さつまいも、じゃがいも、米粉、ウエハース、こめ油、マヨドレ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、りんご、しめじ、カレー粉、ウスターソース、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、食塩、コンソメ、りんごジュース	477 kcal 14.3 g
10 24	水	肉野菜うどん じゃがいもの塩きんぴら みかんヨーグルト	麦茶 大豆とわかめの混ぜ ごはん	豚肉、大豆水煮、チーズ、ヨーグルト、わかめ、こんぶ、かつお、青のり、6分つき米、うどん、じゃがいも、ごま油、ごま、小松菜、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、みかん缶、しょうゆ、みりん、砂糖、食塩、酒	461 kcal 17.4 g
11 25	木	ピラフ マカロニナポリタン 野菜コンソメスープ	牛乳 ミロバナナケーキ	豚肉、ツナ、牛乳、6分つき米、マカロニ、ホットケーキミックス、こめ油、にんじん、パセリ粉、ピーマン、ほうれん草、コーン、玉ねぎ、キャベツ、バナナ、コンソメ、食塩、砂糖、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、ミロ	479 kcal 15.4 g
12 26	金	ごはん かれいのみそ焼き ひじきの炒め煮 なめこのすまし汁	牛乳 にんじん蒸しパン	かれい、油揚げ、みそ、ちくわ、豆腐、牛乳、こんぶ、かつお、ひじき、6分つき米、小麦粉、ごま油、こめ油、にんじん、いんげん、玉ねぎ、なめこ、みりん、砂糖、しょうゆ、食塩、ベーキングパウダー	450 kcal 20.4 g
13 27	土	ピザトースト ごまポテト かぶのスープ	麦茶 きつねおにぎり	ベーコン、油揚げ、チーズ、6分つき米、食パン、じゃがいも、こめ油、ごま、トマト、ピーマン、にんじん、コーン、かぶ、玉ねぎ、ケチャップ、マヨドレ、食塩、コンソメ、しょうゆ、砂糖	471 kcal 16.5 g

* 月平均栄養価 エネルギー:475kcal たんぱく質:17.7g 脂質:16.0g
カルシウム:215mg 鉄:2.1mg 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4月



2024 年 4 月 1 日

蒲田らびっと保育園

栄養士 金子

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しいもも組のお友達と、ひとつお兄さんお姉さんになったゆり組のお友達で、新しい一年がスタートしますね！今年度も、元気いっぱいの子もたちの姿をパワーにして、安全安心でおいしい給食を提供していきたいと思っています。乳幼児期の食事は、健康な身体を作る上で必要な食生活の基盤となるものです。そのためには、たくさんの食体験のなかで、食べることを楽しむ気持ちを十分に育んでいくことが大切であり、保育園ではそのサポートとなるよう、子どもたちの「好きなもの」「食べたいもの」がひとつでも多く増えることを願いながら、日々の関りや食育活動を行っていきます。時には、一歩進んでは戻り、また進んでは戻り…を繰り返すこともあるかと思いますが、そうやって少しずつ成長していく子どもたちの姿を、焦らずゆったりと、ご家庭と保育園と一緒に見守っていきましょう。どうぞよろしくお願い致します。

〈もぐもぐタッチ〉

ゆり組 12 日(金)

給食室はどこ？

を予定しています。

※4 月はもも組の食育活動はありません。

蒲田らびっと保育園の給食

〇一汁二菜の献立

6 分づき米を使用し、ごはんと一汁二菜の献立を基本としています
和食を中心に洋食や中華風のメニューもバランスよく取り入れています

〇無添加だしの使用

汁物は無添加の昆布・かつお・煮干しを合わせて調理しています

〇旬の食材の使用

旬の食材は、その季節に必要な栄養素を多く含んでいます
また、食べ物から季節を感じてもらえるようにと考えています

〇2 週間サイクルの献立

2 週間ごとに同じメニューを提供します

味覚を広げる時期に味や食材の食感に慣れ、繰り返すことで食べられる幅を広げていくことがねらいです

〇給食サンプルの展示

玄関に毎日の給食を展示しています

お迎えの時に「今日は何食べたの？」とお子さまとお話をしながらご覧ください



〇乳幼児期の食事の役割〇

- ① 健康な身体を作る
- ② 生活リズムを身につける
- ③ 食に関心を持つ
- ④ 食べる楽しみを知る



食事は「何を」「どれだけ」食べるかも大切ですが、特にこの時期は「誰と」「どのように」食べるか＝**食事の時間をどう過ごすか**、もとても大切です。食の好みや食べムラがある、食が細いなど、悩みは尽きませんが、子どもも大人も食事の時間が楽しくなるようにゆったり構えましょう。

〇楽しく食べるために〇

厚生労働省は 5 つの姿を
目標にしています

一緒に食べたい
人がある
子ども

和やかな食事を通して
安心感や信頼感を深める

お腹のすく
リズムの
持てる
子ども

生活リズムを整え、お腹が空く感覚を

食べもの
を話題に
する
子ども

絵本や遊びを通して食べものに親しむ

食事づくり
や準備に
関わる
子ども

準備もコミュニケーションの時間に

食べたいもの、
好きなものが
増える子ども

五感を使って食品に親しみを