

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質
1 29	金	牛乳 果物	ごはん 肉じゃが キャベツの納豆和え もやしのみそ汁	牛乳 みかんゼリー せんべい	豚肉、納豆、油揚げ、みそ、牛乳、寒天、しらたき、にぼし、 こんぶ、かつお、6分つき米、せんべい、じゃがいも、こめ油、 にんじん、いんげん、たまねぎ、キャベツ、もやし、みかん缶、 オレンジジュース、バナナ、砂糖、みりん、しょうゆ	515 kcal 21.3 g
2 16	土	牛乳 ビスケット	ウインナーチャーハン 厚揚げのチーズ焼き チキンポトフ	シリアル(牛乳) オレンジ	鶏肉、ウインナー、生揚げ、チーズ、牛乳、6分つき米、 コーンフレーク、ビスケット、コーン、ごま油、ピーマン、パセリ、 にんじん、たまねぎ、キャベツ、オレンジ、しょうゆ、食塩、 マヨドレ、ケチャップ、コンソメ	518 kcal 20.1 g
5 19	火	牛乳 食パンラスク	ごはん 豚バラ大根 もやしときゅうりの和え物 えのきのみそ汁	牛乳 ぎょうざの皮せんべい	豚肉、油揚げ、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、食パン、 6分つき米、ぎょうざの皮、ごま油、こめ油、こねぎ、にんじん、 ほうれん草、大根、もやし、きゅうり、えのき、たまねぎ、 しょうゆ、酒、砂糖、みりん、酢	511 kcal 23.7 g
6 20	水	牛乳 果物	パン かれのいのトマト煮 ほうれん草としめじのソテー 豆乳スープ	麦茶 きつねごはん ビスケット	かれい、ベーコン、油揚げ、豆乳、牛乳、粉チーズ、こんぶ、 かつお、パン、6分つき米、ビスケット、コーン、こめ油、バター、 いりごま、トマト缶、パセリ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、 にんにく、バナナ、しめじ、キャベツ、砂糖、ケチャップ、コンソメ、 食塩、しょうゆ	512 kcal 23.0 g
7 21	木	牛乳 食パンラスク	さつまいもごはん 鶏肉ののり塩焼き ブロッコリーのおひたし なめこ汁	牛乳 クラッカーサンド (バナナクリームチー ズ)	鶏肉、かまぼこ、牛乳、クリームチーズ、こんぶ、かつお、 青のり、パン、6分つき米、さつまいも、麩、クラッカー、 ごま油、黒いりごま、ブロッコリー、にんじん、バナナ、しめじ、 なめこ、たまねぎ、砂糖、食塩、酒、しょうゆ、みりん	520 kcal 22.3 g
8 22	金	手作り 飲むヨーグルト	ごはん 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ 白菜のみそ汁	麦茶 にゅうめん	豚肉、鶏肉、ハム、みそ、油揚げ、牛乳、ヨーグルト、にぼし、 こんぶ、かつお、6分つき米、マカロニ、そうめん、コーン、 こめ油、マヨドレ、にんじん、小松菜、レモン、たまねぎ、しょう が、きゅうり、白菜、砂糖、酒、しょうゆ、食塩、みりん	502 kcal 24.1 g
9 30	土	牛乳 ビスケット	やきそば かぼちゃの煮物 しめじのすまし汁	麦茶 たぬきおにぎり チーズ	豚肉、桜えび、牛乳、チーズ、青のり、こんぶ、かつお、 やきそばめん、6分つき米、ビスケット、かぼちゃ、こめ油、 天かす、にんじん、キャベツ、しめじ、たまねぎ、中濃ソース、 ウスターソース、食塩、砂糖、しょうゆ、みりん	505 kcal 18.9 g
11 25	月	麦茶 チーズ	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 わかめのみそ汁	牛乳 シュガートースト	豚肉、厚揚げ、ちくわ、みそ、牛乳、チーズ、にぼし、こんぶ、 かつお、わかめ、6分つき米、パン、片栗粉、こめ油、バター、 ごま油、にんじん、切干大根、きゅうり、たまねぎ、えのき、 ケチャップ、砂糖、しょうゆ、ウスターソース、みりん、食塩、 酢	521 kcal 21.8 g
12 26	火	牛乳 食パンラスク	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	ミロ牛乳 きな粉とプルーンの スコーン	鮭、豆腐、きな粉、豆乳、みそ、牛乳、こんぶ、かつお、 ひじき、パン、6分つき米、小麦粉、コーン、ごま油、こめ油、 にんじん、かぶ葉、もやし、かぶ、たまねぎ、プルーン、砂糖、 マヨドレ、酢、しょうゆ、みりん、食塩、ミロ、ベーキングパウダー	518 kcal 20.2 g
13 27	水	牛乳 果物	根菜カレー 春雨のツナマヨサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 チーズパイ	豚肉、ツナ、牛乳、粉チーズ、6分つき米、春雨、さつまいも、 米粉、こめ油、マヨドレ、パイ皮、にんじん、チンゲン菜、 しょうが、にんにく、たまねぎ、れんこん、りんご、きゅうり、 バナナ、カレー粉、ウスターソース、ケチャップ、砂糖、食塩、 しょうゆ、コンソメ	508 kcal 18.3 g
14 28	木	牛乳 食パンラスク	五目うどん じゃがいもの塩きんぴら パインヨーグルト	麦茶 しらすおにぎり	鶏肉、高野豆腐、しらす、牛乳、ヨーグルト、青のり、こんぶ、 かつお、うどん、パン、6分つき米、じゃがいも、ごま油、 にんじん、小松菜、ねぎ、しいたけ、パイン缶、砂糖、しょうゆ、 みりん、食塩	502 kcal 17.7 g
15	金	手作り 飲むヨーグルト	赤飯 鶏のからあげ ほうれん草のおかか和え 麩とみつばのすまし汁	牛乳 紅白むしパン	鶏肉、豆乳、あずき、牛乳、ヨーグルト、こんぶ、かつお、 6分つき米、もち米、片栗粉、小麦粉、麩、こめ油、 黒いりごま、にんじん、ほうれん草、みつば、レモン、しょうが、 ねぎ、砂糖、酒、しょうゆ、食塩、ベーキングパウダー、 いちごジャム	508 kcal 20.1 g
18	月	麦茶 チーズ	鶏ひき肉と高野豆腐のそぼろあんかけ丼 白菜の昆布和え 大根のみそ汁	牛乳 マーマレードケーキ	鶏肉、高野豆腐、油揚げ、みそ、かまぼこ、牛乳、チーズ、 かつお、こんぶ、にぼし、6分つき米、片栗粉、小麦粉、 こめ油、ごま油、にんじん、小松菜、たまねぎ、白菜、 だいこん、砂糖、しょうゆ、マーマレードジャム、 ベーキングパウダー	509 kcal 18.6 g

* 月平均栄養価 エネルギー:511kcal たんぱく質:20.8g 脂質:17.3g
カルシウム:311mg 鉄:2mg 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



2024年 11月 1日

蒲田らびっと保育園

栄養士 金子

心地よい空気が寒さに変わ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、季節を感じる手遊びや絵本を楽しんでいる子どもたちの声を聞きながら、秋から冬への移り変わりを感じています。毎日元気に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様子が以前よりも多く見られ、おかわり用の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、食べたり食べなかったりを繰り返しながら次第に安定していきますので、よく食べられたとき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せず受け止めて、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。そして、毎日の食事の中で気付かないくらいのほんの小さな成長でも、いつの間にか大きな成長として見えて来ること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〉

もも組 19日(火)

【お米にふれよう】

ゆり組 28日(木)

【おにぎりを作ろう】

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。



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ので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。



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		
絹豆腐	20g		
溶き卵	2 分の 1 個ぶん		



作り方

- ① 野菜は食べやすい一口大に切り、だし汁で柔らかく煮る。
(みじん切りやすりおろしでも大丈夫です)
- ② みそ・ごはん・崩した豆腐を入れて、ひと煮立ちさせたら溶き卵を入れて軽く混ぜ、再度ひと煮立ちさせて完成。

野菜は他のものでも ok ですが、柔らかく煮る、繊維の多い葉物は細かく刻むなど工夫しましょう。胃への負担が少ないので、体調が良くない時、食欲があまりない時、軽めに食べたい時におすすめです！