

1月のこんだて

2024年

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
4 18	土	牛乳 ビスケット	五目うどん さつまいもの煮物 みかん	麦茶 たぬきおにぎり	鶏肉、牛乳、青のり、こんぶ、かつお、うどん、6分つき米、 さつまいも、さといも、ごま油、天かす、にんじん、 小松菜、たまねぎ、乾しいたけ、みかん、しょうゆ、みりん、 砂糖、食塩、砂糖、ビスケット	519 kcal 17.5 g
6 20	月	麦茶 チーズ	高野豆腐と豚バラの照り焼き丼 切干大根のツナマヨサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 シュガーパイ	豚肉、高野豆腐、ツナ、みそ、牛乳、チーズ、にぼし、こんぶ、 かつお、6分つき米、片栗粉、じゃがいも、パイ皮、ごま油、 マヨドレ、こねぎ、にんじん、小松菜、たまねぎ、切干大根、 きゅうり、酒、みりん、砂糖、しょうゆ	528 kcal 18.5 g
7	火	牛乳 ひとくちトースト (シュガー)	ごはん 松風焼き ひじきの炒め煮 七草風みそ汁	麦茶 おはぎ(手作りあんこ)	鶏ひき肉、豆腐、みそ、油揚げ、あずき、牛乳、にぼし、 こんぶ、かつお、ひじき、6分つき米、パン、片栗粉、 ごま油、いりごま、にんじん、いんげん、かぶ菜、せり、大根、 かぶ、ねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん、食塩	522 kcal 19.4 g
21	火	牛乳 ひとくちトースト (シュガー)	ごはん 鶏つくね焼き ひじきの炒め煮 小松菜のみそ汁	麦茶 お好み焼き	鶏ひき肉、油揚げ、みそ、桜えび、牛乳、ひじき、にぼし、 こんぶ、かつお、青のり、パン、6分つき米、片栗粉、米粉、 小麦粉、ごま油、ごま油、にんじん、いんげん、小松菜、 ねぎ、しょうが、たまねぎ、キャベツ、砂糖、食塩、しょうゆ、 酒、みりん、ケチャップ、中濃ソース	518 kcal 22.2 g
8 22	水	牛乳 果物	チキンライス ほうれん草とチーズのサラダ かぶのスープ	牛乳 マカロニきなこ	鶏肉、きな粉、牛乳、チーズ、6分つき米、マカロニ、 ごま油、コーン、にんじん、パセリ、ほうれん草、かぶ菜、 たまねぎ、バナナ、かぶ、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、食塩、 酢、コンソメ	516 kcal 18.1 g
9 23	木	牛乳 ひとくちトースト (黒糖バター)	しょうゆラーメン かぼちゃのごまあえ ももヨーグルト	麦茶 じゃこ大豆おにぎり	豚肉、大豆、しらす、ヨーグルト、牛乳、かつお、こんぶ、 6分つき米、パン、中華麺、ごま油、バター、いりごま、 かぼちゃ、にんじん、チンゲン菜、キャベツ、ねぎ、にんにく、 しょうが、もも缶、黒糖、しょうゆ、食塩、砂糖	525 kcal 19.1 g
10 24	金	牛乳 手作りポーロ (ミロ)	ごはん さわらのみそ煮 れんこんの塩きんぴら 豚肉と春雨のスープ	牛乳 クラッカーサンド (いちごクリーム)	さわら、豚肉、みそ、牛乳、こんぶ、かつお、青のり、 6分つき米、小麦粉、春雨、クラッカー、ごま油、ごま油、 にんじん、小松菜、しょうが、れんこん、砂糖、ミロ、 みりん、酒、しょうゆ、食塩、イチゴジャム、生クリーム	525 kcal 21.4 g
11 25	土	牛乳 ビスケット	ピザトースト バイクドポテト 野菜スープ	麦茶 ごまのごはんおやき バナナ	鶏肉、ベーコン、牛乳、チーズ、パン、6分つき米、 じゃがいも、ビスケット、バター、ごま油、いりごま、トマト、 ピーマン、にんじん、パセリ、たまねぎ、キャベツ、バナナ、 ケチャップ、マヨドレ、コンソメ、食塩、しょうゆ、砂糖	528 kcal 16.9 g
14 28	火	牛乳 ひとくちトースト (チーズ)	あおりのごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め 白菜の昆布和え 大根のすまし汁	牛乳 桜えびのスコーン	豚肉、厚揚げ、桜えび、ちくわ、豆乳、みそ、牛乳、チーズ、 青のり、こんぶ、かつお、わかめ、パン、6分つき米、 小麦粉、ごま油、ごま油、にんじん、たまねぎ、 白菜、大根、食塩、酒、砂糖、しょうゆ、みりん、 ベーキングパウダー	522 kcal 21.2 g
15 29	水	牛乳 果物	ひき肉とかぼちゃのカレー ブロッコリーとハムのサラダ きのこのスープ	牛乳 豆腐ドーナツ	豚ひき肉、ハム、豆腐、牛乳、6分つき米、小麦粉、米粉、 ごま油、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、しょうが、 にんにく、りんご、しいたけ、えのき、しめじ、バナナ、カレー粉、 ウスターソース、ケチャップ、砂糖、食塩、酢、しょうゆ、 コンソメ、ベーキングパウダー	524 kcal 18.3 g
16 30	木	牛乳 ひとくちトースト (黒糖バター)	納豆ごはん かれのいれもん焼き キャベツのおかかあえ 根菜のみそ汁	牛乳 ミロ蒸しパン	カレー、納豆、かまぼこ、みそ、豆乳、牛乳、にぼし、こんぶ、 かつお、6分つき米、パン、小麦粉、バター、にんじん、こねぎ、 レモン、キャベツ、ごぼう、れんこん、大根、黒糖、しょうゆ、 砂糖、みりん、ミロ、ベーキングパウダー	534 kcal 25.5 g
17 31	金	牛乳 手作りポーロ (きなこ)	パン スコップコロケ にんじんとツナの炒め物 白菜の豆乳スープ	麦茶 鮭チャーハン せんべい	豚ひき肉、ツナ、豆乳、鮭フレーク、きな粉、牛乳、パン、 小麦粉、6分つき米、じゃがいも、せんべい、パン粉、 ごま油、ごま油、にんじん、ほうれん草、パセリ、こねぎ、 たまねぎ、白菜、砂糖、食塩、ケチャップ、ウスターソース、酒、 みりん、しょうゆ、コンソメ	524 kcal 18.3 g
27	月	麦茶 チーズ	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ほうれん草のナムル えのきのすまし汁	牛乳 しらすマヨトースト	鶏肉、ハム、しらす、みそ、牛乳、チーズ、青のり、こんぶ、 かつお、6分つき米、麩、パン、ごま油、マヨドレ、いりごま、 すりごま、にんじん、ほうれん草、もやし、ねぎ、えのき、みりん、 しょうゆ、酒、酢、砂糖、食塩	529 kcal 24.1 g

* 月平均栄養価 エネルギー:524kcal たんぱく質:20.0g 脂質:17.2g

カルシウム:276mg 鉄:2.7mg 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 1月



2025年1月1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。新しい年の始めに笑顔いっぱいの子どもたち。静かだった園内に元気な声が響き渡り、にぎやかな一年がスタートしました。クリスマスに大晦日、お正月と、イベントが盛りだくさんだった年末年始。帰省したり、ご家族や友人と集まったりする機会が多かったのではないのでしょうか？ みんなでゆっくりと食べる年末年始の食事の時間は特別なものですよね。保育園では、今年も引き続き「安全・安心な給食づくり」を心掛けてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

楽しいイベントが続くとどうしても乱れやすくなってしまう食生活。普段の生活リズムがまだ取り戻せていない場合は、食事の時間と睡眠の時間が一定になるように意識して整えていきましょう。

〈もぐもぐタッチ〉

★もも組 16日(木)
納豆をまぜよう

★ゆり組 24日(金)
クラッカーサンドを作ろう

を予定しています。

※ゆり組は、エプロン・三角巾の準備をお願いします。

食生活を整えることの重要性



朝・昼・夕の食事とおやつにはそれぞれ違った役割があり、様々な生活活動と繋がっています。食事は一日の生活リズムの軸となっていて、どこかが欠けてしまうと、エネルギーが不足して活動に支障が出る、便秘になる、睡眠の質が下がるなど、いろいろな影響が出ます。

生活の流れと食事の関係性をみて、なぜ食生活を整えることが重要なのか？を考えてみましょう♪



春の七草



1月7日は七草の日。一年の無病息災を願い、春の七草(セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ)をいれたおかゆを食べます。お正月にごちそうをたくさん食べた胃を休ませてあげる日でもあります。7日の給食では、セリ・かぶ(スズナ)・だいこん(スズシロ)を使った七草風のおみそ汁を提供します♪