

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 15 29	土	牛乳 ビスケット	チーズトースト ミネストローネ バナナとブルーンのヨーグルト	麦茶 ツナマヨおにぎり	ベーコン、ツナ、チーズ、ヨーグルト、牛乳、6分つき米、パン、 ビスケット、マカロニ、じゃがいも、こめ油、マヨドレ、パセリ、 にんじん、トマト缶、たまねぎ、キャベツ、バナナ、ブルーン、 砂糖、しょうゆ、コンソメ、食塩、ケチャップ	522 kcal 17.9 g
3	月	牛乳 せんべい	ひなちらし 厚揚げの甘辛揚げ きゅうりともやしののり和え 手まり麴のすまし汁 	カルピス ひなまつり3色 蒸しパン	鮭、卵、生揚げ、牛乳、こんぶ、かつお、のり、6分つき米、 せんべい、麴、片栗粉、小麦粉、こめ油、にんじん、絹さや、 みつば、しいたけ、れんこん、きゅうり、もやし、たまねぎ、 砂糖、酒、しょうゆ、みりん、食塩、ベーキングパウダー、 いちごパウダー、抹茶パウダー、カルピス	526 kcal 16.6 g
17 31	月	麦茶 チーズ	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 切干大根のサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 きなこパイ	鶏肉、ちくわ、油揚げ、きな粉、みそ、牛乳、チーズ、にぼし、 こんぶ、かつお、6分つき米、じゃがいも、パイ皮、こめ油、 ごま油、こまつな、にんじん、ねぎ、しょうが、きゅうり、たまねぎ、 切干大根、砂糖、酒、みりん、食塩、酢、しょうゆ	515 kcal 21.0 g
4 18	火	牛乳 果物	ごはん 炒め酢豚 春雨サラダ レタスの中華スープ 	牛乳 マーメレードクッキー	豚肉、ハム、牛乳、6分つき米、春雨、小麦粉、片栗粉、 こめ油、ごま油、バター、白いりごま、にんじん、ピーマン、 たまねぎ、きゅうり、レタス、しいたけ、バナナ、砂糖、ケチャップ、 しょうゆ、酢、鶏ガラスープの素、ベーキングパウダー、 マーメレードジャム	564 kcal 16.3 g
5 25	水 火	牛乳 ひとくちトースト (シュガー)	チキンカレー フレンチサラダ きのこのスープ	牛乳 りんごともものゼリー	鶏肉、ハム、牛乳、寒天、6分つき米、パン、じゃがいも、 米粉、こめ油、にんじん、パセリ、たまねぎ、りんご、キャベツ、 きゅうり、しいたけ、えのき、しめじ、もも缶、砂糖、カレー粉、 ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、酢、コンソメ、 りんごジュース	521 kcal 18.5 g
6	木	麦茶 チーズ	みそラーメン じゃがいもの塩きんぴら みかんヨーグルト	牛乳 ウインナーチャーハン	豚肉、ウインナー、みそ、牛乳、チーズ、ヨーグルト、かつお、 こんぶ、青のり、6分つき米、中華麺、じゃがいも、コーン、 ごま油、にんじん、パセリ、しょうが、にんにく、キャベツ、 たまねぎ、みかん缶、酒、みりん、しょうゆ、砂糖、食塩	510 kcal 19.0 g
7 21	金	牛乳 手作りボーロ (きなこ)	パン 鮭のチーズ焼き ブロッコリーの香り炒め キャベツのスープ	麦茶 きつねおにぎり	鮭、ベーコン、油揚げ、きな粉、牛乳、チーズ、6分つき米、 パン、小麦粉、こめ油、白いりごま、マヨドレ、パセリ、 ブロッコリー、にんじん、しめじ、にんにく、キャベツ、たまねぎ、 砂糖、食塩、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ	518 kcal 22.1 g
8 22	土	牛乳 ビスケット	鶏みそ丼 ちくわといんげんの炒め物 かぶのすまし汁	牛乳 シリアル	鶏肉、ちくわ、みそ、牛乳、こんぶ、かつお、6分つき米、 ビスケット、コーンフレーク、ごま油、にんじん、いんげん、 かぶ葉、たまねぎ、かぶ、砂糖、みりん、しょうゆ、食塩	519 kcal 20.5 g
10 24	月	麦茶 チーズ	ごはん 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ さつまいものみそ汁	牛乳 いちごクリームサンド	豚肉、ハム、みそ、牛乳、チーズ、生クリーム、にぼし、 こんぶ、かつお、6分つき米、パン、マカロニ、さつまいも、 コーン、こめ油、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、しょうが、 きゅうり、酒、砂糖、しょうゆ、マヨドレ、食塩、いちごジャム	537 kcal 24.6 g
11	火	牛乳 手作りボーロ (プレーン)	ピラフ ブロッコリーの粉チーズ炒め 野菜の豆乳スープ	牛乳 きな粉とブルーンの スコーン	鶏肉、豆乳、きな粉、牛乳、チーズ、6分つき米、小麦粉、 じゃがいも、コーン、こめ油、いんげん、ブロッコリー、にんじん、 たまねぎ、だいこん、ブルーン、砂糖、食塩、コンソメ、 ベーキングパウダー	518 17.7
12 26	水	牛乳 ひとくちトースト (黒糖バター)	ミートソーススパゲティ 大根のコロコロサラダ かぼちゃとしめじのスープ 	麦茶 しらすとおかかの おにぎり	豚肉、しらす、牛乳、かつおぶし、6分つき米、パン、 スパゲティ、米粉、コーン、かぼちゃ、こめ油、バター、 トマト缶、にんじん、パセリ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、 しめじ、黒砂糖、しょうゆ、ケチャップ、砂糖、ウスターソース、 酢、食塩、コンソメ、みりん	519 kcal 19.9 g
13 27	木	牛乳 手作りボーロ (ミロ)	たけのこごはん たらの野菜あんかけ きゅうりの梅肉あえ なめこのみそ汁	牛乳 お麴のシュガーバター ラスク オレンジ	タラ、豆腐、みそ、油揚げ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、 6分つき米、麴、小麦粉、片栗粉、こめ油、バター、 にんじん、ピーマン、たけのこ、たまねぎ、きゅうり、梅、 なめこ、オレンジ、砂糖、ミロ、しょうゆ、みりん、食塩、酢	512 kcal 22.9 g
14	金	牛乳 ひとくちトースト (シュガー)	ごはん 豆腐と納豆の落とし揚げ ひじきの炒め煮 チンゲン菜と豚肉のみそ汁	麦茶 ミルクプリン ウエハース	豚肉、豆腐、納豆、みそ、油揚げ、牛乳、にぼし、こんぶ、 かつお、寒天、ひじき、6分つき米、パン、片栗粉、小麦粉、 ウエハース、こめ油、ごま油、こねぎ、にんじん、いんげん、 チンゲン菜、えのき、砂糖、食塩、酒、しょうゆ、みりん、 いちごジャム	520 kcal 19.7 g
19	水	飲むヨーグルト	2色おにぎり 鶏のからあげ たまごやき ブロッコリーのおかかあえ いちご 	牛乳 黒糖ホットケーキ	鶏肉、鮭、卵、豆乳、牛乳、ヨーグルト、かつおぶし、 わかめふりかけ、6分つき米、片栗粉、小麦粉、こめ油、 ブロッコリー、レモン、しょうが、いちご、砂糖、酒、しょうゆ、 りんごジュース、ベーキングパウダー、黒砂糖	552 kcal 21.1 g
28	金	牛乳 果物	ハンバーガー フライドポテト コールスローサラダ コーンスープ 	牛乳 いちごのデコレーショ ンケーキ	豚肉、豆腐、卵、ハム、豆乳、牛乳、パン、小麦粉、 じゃがいも、コーン、パン粉、こめ油、マヨドレ、生クリーム、 パセリ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、いちご、バナナ、 コーンクリーム、食塩、ケチャップ、ベーキングパウダー、砂糖、 いちごジャム、カラースプレー	545 kcal 20.4 g

* 月平均栄養価 エネルギー:527kcal たんぱく質:19.9g 脂質:19.8g

カルシウム:290mg 鉄:3.9mg 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 3月



2025 年 3 月 1 日

蒲田らびっと保育園

栄養士 金子

まだまだ寒い日が続きそうですが、梅の花がちらほら咲き始め、春はもうすぐそこまで来ていますね。早いもので、今年度もあと残り1ヶ月となり、もうじき進級・卒園の日を迎えますね。食を通して、保護者の皆さまと共に、子どもたちの成長を見守り喜ぶことができたことを、大変嬉しく思っています。

初めての環境で慣れない食事をすることに戸惑っていたもも組さんが、心を開き始めて自我を出す姿を見た時のホッとした気持ち、ほんの少し前まで小さなもも組さんだった新ゆり組さんの、お兄さんお姉さんらしい姿を見た時のほんわかした気持ち、たくさんの温かい感情を思い返し、この1年の成長をしみじみと感じています。子どもたちの食生活は、これからもずっと長く続いていきます。蒲田らびっと保育園での様々な食の経験が、子どもたちの健やかな成長の後押しとなるようにと願っています。

〈もぐもぐタッチ〉

★12日(水) もも組

おにぎり作り

★18日(火) ゆり組

クッキー作り

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。

食生活を振り返ってみよう！

- ☆食事の前に、せっけんを付けてきれいに手を洗えていますか？
- ☆「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができていますか？
- ☆肉・魚・野菜・果物、いろいろな食材をバランスよく食べられていますか？
- ☆よく噛んで食べられていますか？
- ☆正しい姿勢で食べていますか？
- ☆スプーン・フォークを正しく持っていますか？
- ☆たくさん食べて、お皿がピカピカになっていますか？
- ☆家族やお友だちと楽しく食事ができていますか？

どのくらい
できるよう
なったかな？



食欲・睡眠は安心感から



スキンシップをすることで得られる安心感や幸福感は食欲や良質な睡眠に直結しやすく、おすすめしたい日々の習慣のひとつです。肌のふれ合いは「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンがたくさん分泌されるので、ポジティブな気持ちになったり、呼吸が深まったり、高いリラックス効果があります。穏かな心で食欲を満たすことで、体内への消化吸収がグンと高まり、必要な栄養素をしっかり摂ることができます。1日1回、ほんの30秒でも効果的ですが、1年間がんばった子どもたちへ、愛情たっぷりのハグをプレゼントしてあげてくださいね♡

3月の行事食



3月は楽しい行事食が盛りだくさんです！

2024 年度最後の1ヶ月も、みんなでおいしく楽しく食べて、給食の思い出を作りたいと思います♪

3日(月) ひなまつり給食

🌸 元気にすくすく病気をせずに育ちますようにと、女の子の成長を願う行事ですが、保育園ではもちろん、女の子男の子一緒にお祝いします。

19日(水) おべんとう給食

🌸 ゆり組さんの遠足の日、保育園オリジナルのおべんとうを提供します。(おべんとう箱の準備は不要です)

28日(金) 進級・卒園お祝い給食

🌸 子どもたちの成長と進級をお祝いする給食です。ファストフードをイメージした、ハンバーガー給食を提供予定です。らびっとバーガー店が開店します！