

給食だより

令和 8 年 2 月
久慈保育園



給食目標: 食物しらべ
内 容: 食物は色々な組み合わせで食べなければ
ならない事を知る。
給食の献立名を知る。
おかずの中の食品名を知る。

※ 4日(水)お誕生日会です。



暦のうえでは春を迎えますが、一年
でいちばん寒い季節になります。
風邪などの感染予防のためにも手洗
い・うがいを欠かさず、バランスのよい
食事と十分な睡眠を心がけましょう。



☆印・・・手作りおやつです。

給食献立表

日付	曜日	未満児の献立		全 児 の 献 立	
		おやつ(午前)	主食 他	主 食 と 副 食	おやつ(午後)
2	月	お茶 おせんべい	ごはん	ごはん、豆まめキーマカレー、ひじきのサラダ ふきの炒め物、福神漬、オレンジ	牛乳 鬼っこトースト☆
3	火	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、かき玉汁、鯖のみそ煮 糸こんにゃくのきんぴら、オーロラサラダ、バナナ	牛乳・おせんべい ブルーベリーサンド
4	水	お茶 ビスケット	おにぎり	のり巻き、いなり寿司、きのこのスープ、とり肉の唐揚げ カレー焼きそば、アメリカンサラダ、ミニトマト、ぽんかん	お茶 ケーキ
5	木	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、そうめん汁、りんごソースハンバーグ れんこんサラダ、ブロッコリー、キウイ	牛乳・おせんべい マーガリンコッペパン
6	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、卵焼きの納豆和え ささみのカレー風味サラダ、大学ポテト、バナナ	牛乳 りんごのガレット☆
7	土	お茶 ビスケット	ごはん	みそ汁、とり肉のごま焼き スパゲティサラダ、ブロッコリー、くだもの	おせんべい ゆめヨーグルト
9	月	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、豆乳シチュー、あじフライ 切り干し大根のナポリタン、おくらのごま和え、オレンジ	牛乳 フルーツケーキ☆
10	火	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、さつま汁、ちくわの磯辺揚げ こんぶサラダ、五目納豆、バナナ	牛乳・おせんべい ホイップクリームサンド
12	木	牛乳 クラッカー	ごはん	ごはん、親子そうめん汁、ブロッコリーのメンチカツ 小松菜のお浸し、さつま芋サラダ、みかん	おせんべい ゆめヨーグルト
13	金	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、みそ汁、ピザ風卵焼き、ふりかけ ほうれん草のごま和え、カレーきんぴら、でこぼん	牛乳 プレーンクッキー☆
14	土	お茶 おせんべい	ごはん	みそ汁、コーンフ레이크チキン スパゲティケチャップ、ブロッコリー、くだもの	クラッカー ゆめヨーグルト
16	月	お茶 ビスケット	ごはん 白身魚の天ぷら	ごはん、里いもの豚汁、ししゃもの天ぷら 小松菜とコーンのごま和え、わかめのサラダ、バナナ	牛乳 キッズツナサンド☆
17	火	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、かき玉みそ汁、魚の野菜ジュース煮 マカロニサラダ、かぼちゃの含め煮、みかん	牛乳・おせんべい カスタードコッペパン
18	水	お茶 クラッカー	中華おこわ	中華おこわ、白菜のすまし汁、豆腐のキッシュ ペンネミート、ブロッコリー、オレンジ	牛乳・おせんべい カフェオレパン
19	木	お茶 おせんべい	ごはん うどん	ごはん、ラーメン、大根のみそ煮 ほうれん草のり和え、ごぼうサラダ、バナナ	牛乳 なかよしドーナツ☆
20	金	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、みそ汁、親子煮 ブロッコリーのサラダ、かぼちゃの甘辛和え、キウイ	牛乳 ビーンズブレッド☆
21	土	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、チキンカレー、コールスロー ブロッコリー、福神漬、くだもの	クラッカー ゆめヨーグルト
24	火	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、魚のにんじんソース焼き 小松菜と油揚げの煮びたし、インディアンサラダ、でこぼん	牛乳・おせんべい チョコレートサンド
25	水	お茶 おせんべい	大根菜めし	大根菜めし、うどん、納豆のかき揚げ ツナサラダ、さつま芋とひじき煮、みかん	牛乳 ピザ蒸しパン☆
26	木	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、コーンたまごスープ、とり肉の中華マリネ ポパイサラダ、おくらのおかか和え、バナナ	牛乳・おせんべい ブルーベリーサンド
27	金	お茶 おせんべい	ごはん	ごはん、みそ汁、野菜オムレツ ほうれん草とコーンの和え物、かぼちゃの含め煮、オレンジ	牛乳 えびトースト☆
28	土	お茶 ビスケット	ごはん	みそ汁、とり肉の香味焼き スパゲティサラダ、ブロッコリー、くだもの	おせんべい ゆめヨーグルト

◎ 2月の平均栄養価は次のとおりです。

3歳以上児 : エネルギー (607kcal) ・たんぱく質 (22.6g) ・脂質 (16.9g) ・カルシウム (322g) ・食塩 (1.2g)
3歳未満児 : エネルギー (516kcal) ・たんぱく質 (18.6g) ・脂質 (15.4g) ・カルシウム (293g) ・食塩 (1.1g)



～ 保育園のメニューを紹介します ～

◎ 豆まめキーマカレー

《 材料4人分 》

- ・豚ひき肉 80g
- ・玉ねぎ 160g
- ・人参 40g
- ・大豆水煮 60g
- ・にんにく 少々
- ・中濃ソース 8g
- ・ケチャップ 8g
- ・カレー粉・カレールー 適量
- ・かぼちゃ 80g
- ・サラダ油 適量

《 作り方 》

- ① 玉ねぎは1cmの角切り、人参は1cm角に切る
かぼちゃは皮をむいて一口大に切る
- ② 鍋にサラダ油を敷いて、にんにく・豚ひき肉を加え炒める。
- ③ ②に人参・玉ねぎを加え炒めたら、具材が浸る程度の水を加え煮る。
- ④ ③にかぼちゃ・大豆水煮を加えて柔らかくなるまで煮る
- ⑤ 具材が煮えたら、火を消してカレー粉・カレールーを加える
- ⑥ カレールーが溶けたら、
火をつけて中濃ソース・ケチャップで味を整えて完成！



ダイズパワー

ダイズにはたくさんの栄養が含まれています。
肉や卵に負けない良質のタンパク質・鉄・カルシウム・食物繊維など、自然のバランス栄養食です。
ダイズ製品には、
味噌・煮豆・豆腐・納豆・しょうゆ・油揚げ・きなこ・おから・ゆば などがあります。
節分の豆まきをきっかけに、1日1回は食べるように心がけてみましょう。



食の知恵袋

家庭での食品ロス対策を

まだ食べられる食品を捨ててしまうことを「食品ロス」といいます。世界では、食品の1/3が捨てられている一方で、9人に1人が十分な食事ができず栄養失調になっています。日本では、食品ロスのおおよそ半分が家庭から出ています。国民1人あたりに換算すると、年間で約37kg、1日に約102gで、おにぎり1個分を捨てていることになります。毎日のちょっとした工夫で、食品ロスを減らしていきたいですね。

食品ロスを減らすポイント

- ・買い物の前に、冷蔵庫や食品庫にある食材をチェックする。
- ・使う分、食べられる分だけ買う。
- ・肉や魚はすぐに下処理をする、または、新鮮なうちに冷凍保存し、解凍後はすぐに調理する。
- ・消費期限、賞味期限の近いものから調理する。
- ・旬の食材を取り入れ、新鮮なうちに食べる。
- ・冷蔵庫の在庫一掃の日をつくって、食材を食べきる。
- ・料理を作りすぎない。
- ・余った料理はアレンジしたり、リメイクしたりする。



食育クイズ

Q キウイフルーツという名前の元になったものはどれでしょう？

- ① とれた場所の名前
- ② 宝石の名前
- ③ 鳥の名前

A ③ 鳥の名前

ニュージーランドのキウイという鳥の姿と似ていることから、キウイフルーツという名が付けました。

