

給食だより

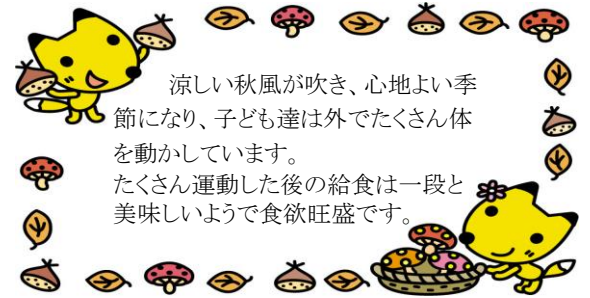
令和 2年 10月
久慈保育園



給食目標:食事の約束を守りましょう。
内 容:食事のかたづけをきちんとする。
身のまわりにこぼれているものを拾う。

※ 14日(水)お誕生日会です。

給食献立表



☆印は、手作りおやつです。

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)
1	木	豆乳 クラッカー	ごはん	ごはん、うどん、豚肉の野菜巻きカツ マカロニサラダ、ほうれん草のり和え、柿	牛乳・おせんべい あんぱん
2	金	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、五目みそ汁、野菜オムレツ チンゲン菜と桜えびのソテー、かぼちゃのひき肉あんかけ、ぶどう	クラッカー ヨーグルト
3	土	お茶 クラッカー	ごはん	みそ汁、とり肉のごま焼き スパゲティケチャップ、ブロッコリー、くだもの	牛乳・おせんべい ジャムサンド
5	月	ヨーグルト	ごはん	ごはん、ポークカレー、ブロッコリーのおかか和え れんこんのきんぴら、福神漬、梨	牛乳 ポパイスコーン☆
6	火	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、大根汁、鯖の南蛮漬け 菜の花和え、かぼちゃ含め煮、りんご	牛乳・おせんべい カフェオレパン
7	水	お茶 ビスケット	ひじきごはん	ひじきごはん、みそ汁、豆腐とツナのキッシュ ペンネミート、ブロッコリー、バナナ	牛乳 がんづき☆
8	木	豆乳 クラッカー	ごはん	ごはん、えびそうめん、タンドリーチキン 五目ひじき、ポテトサラダ、パイナップル	牛乳・おせんべい あんぱん
9	金	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、みそ汁、すき焼きの卵とじ 切り干し大根のサラダ、大学ポテト、オレンジ	お茶 五平餅☆
10	土	お茶 クラッカー	ごはん	みそ汁、とり肉のカレー揚げ アンパンマンポテト、ブロッコリーサラダ、くだもの	おせんべい プリン
12	月	牛乳 ビスケット	ゆかりごはん	ゆかりごはん、みそ汁、なすと豚肉のしょうが焼き 和風サラダ、かぼちゃの含め煮、バナナ	クラッカー ヨーグルト
13	火	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、みそ汁、鮭のチーズ焼き じゃが芋のカレー炒め、ほうれん草としめじのごま和え、りんご	牛乳・おせんべい クッキーパン
14	水	牛乳 おせんべい	秋鮭の炊き込みごはん、コーンたまごスープ、かぼちゃのグラタン お煮しめ、枝豆、サンドイッチ、フルーツポンチ		お茶 モンブランケーキ
15	木	豆乳 クラッカー	ごはん	ごはん、そうめん汁、肉じゃが ごぼうの唐揚げ、小松菜の納豆和え、柿	牛乳・おせんべい ジャムサンド
16	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、茶碗蒸し、味付けのり 豚肉とれんこんのきんぴら、なめ茸和え、バナナ	牛乳 おから入りウィンナードック☆
17	土	お茶 ビスケット	ごはん	みそ汁、とり肉のソース焼き ツナサラダ、ブロッコリー、くだもの	牛乳・おせんべい ブルーベリーサンド
19	月	お茶 クラッカー	ごはん 鮭フライ	ごはん、すき焼き風煮、ししゃもフライ 元気きんぴら、小松菜と油揚げの煮びたし、りんご	牛乳 スイートポテト☆
20	火	お茶 ビスケット	ごはん うどん	ごはん、ラーメン、鮭のみそ漬け焼き パリパリサラダ、ジャーマンポテト、ぶどう	牛乳・おせんべい ホイップクリームサンド
21	水	牛乳 おせんべい	五目おこわ	五目おこわ、すまし汁、変わりマーボー りんごサラダ、ほうれん草の菊和え、バナナ	お茶 のこのこスパゲティ☆
22	木	豆乳 おせんべい	ごはん	ごはん、かき玉みそ汁、れんこん肉団子 カレーきんぴら、ほうれん草ごま和え、梨	牛乳・おせんべい さつま芋パン
23	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、けんちん汁、はんぺんたまご さつま芋サラダ、大根のじゃこ炒め、りんご	牛乳 バナナソフトクッキー☆
24	土	お茶 ビスケット	ごはん	なめこ汁、とり肉の香味焼き スパゲティサラダ、かぼちゃの含め煮、くだもの	牛乳・おせんべい ホイップクリームサンド
26	月	ヨーグルト	ごはん	ごはん、里芋のみそシチュウ、つつみ揚げ ちくわと若布の炒め煮、ブロッコリー、ぶどう	牛乳 チョコレートバー☆
27	火	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、せんべい汁、鮭の塩焼き 大豆と昆布の煮物、かぼちゃのミルク煮、オレンジ	牛乳・おせんべい ブルーベリーサンド
28	水	お茶 ビスケット	しめじごはん	しめじごはん、たまごのスープ、豆腐団子のケチャップ煮 ほうれん草とコーン和え、さつま芋のひじき煮、パイナップル	牛乳 餃子ピザ☆
29	木	豆乳 クラッカー	ごはん	ごはん、みそ汁、きのこのハンバーグ インデアンサラダ、ブロッコリー、梨	牛乳 ハロウィンパンケーキ☆
30	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、卵やきの納豆和え キャベツのごま和え、ポテトみそ炒め、りんご	牛乳・おせんべい クリームパン
31	土	お茶 ビスケット	ごはん	チキンカレー、コールスロー ブロッコリー、福神漬け、くだもの	牛乳・クラッカー ジャムサンド

3歳以上児 : エネルギー (607kcal) ・たんぱく質 (20.6g) ・脂質 (19.1g) ・カルシウム (326mg) ・食塩 (1.5g)
3歳未満児 : エネルギー (557kcal) ・たんぱく質 (18.1g) ・脂質 (18.5g) ・カルシウム (295mg) ・食塩 (1.3g)

▽ 子供たちに人気のメニューを紹介します ▽

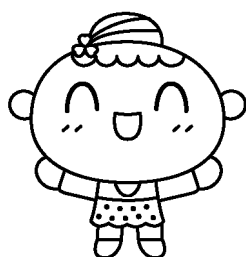
○ タンドリーチキン

《 材料 4 人分 》

- ・鶏肉 140g
- ・ヨーグルト 20g
- ・ケチャップ 16g
- ・カレー粉 2g
- ・砂糖 3. 2g

《 作り方 》

- ①、鶏肉をひと口大の大きさに切り、調味料を合わせた中に 30～40 分程度漬けこむ。
- ②、①をクッキングシートを敷いた天板に並べ、180℃に予熱したオーブンで 15 分間焦げないように気をつけながら焼いて完成！



オーブンでの調理を紹介しましたが、
フライパンでも簡単にできます。
お家で試してみてください。

《 お米を美味しく炊くポイント 》

① 手早く洗う

最初に注ぐ水や 1 回洗った後の水は、ぬかがとけ出しやすいので、
米に吸収させないように、さっと洗って捨てましょう！

② 浸水させる

基本は夏場は 30 分、冬場は 60 分ほど浸水させます。
最近の炊飯器は、吸収工程も含まれているので、米を洗ってすぐに炊飯できます。

③ よくほぐす

ご飯が炊きあがって蒸らしが終わった後は、余分な水分を飛ばすために、
しゃもじで全体をやさしくほぐしましょう。

保育園のバケツのお米も
黄色い実をつけています！

＼ おにぎり作り ／

- ① 茶碗にラップをしいて、その中にご飯をいれる。
- ② ラップの口をキュッと絞り、ラップごとしっかり握る。
- ③ お皿の上にふりかけを出しておいて丸めたおにぎりをだしコロコロさせる。
- ④ ミニサイズのおにぎりの完成！

小さいクラスでも簡単にできます。楽しく作って美味しく食べていますよ！

