

給食だより

令和 8 年 5 月
久慈保育園



給食目標: 楽しい食べ方をしましょう。
内容: 楽しい姿勢で落ち着いて、良く噛んで食べる。
: 主食とおかずを交互に食べる。
: 食事中大声で話したり、トイレに立ったりしない。

※ 13日(水)誕生日会です
※ 22日(金)さくら組・たんぼ組は親子遠足です
・すみれ組はお弁当の日です

旬の野菜がたくさん出まわり美味しい時期です。
給食でも旬の食材を献立に取り入れたくさん味わいたと思います。



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	金	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、みそ汁、スパニッシュオムレツ、納豆 さつま芋サラダ、スナップエンドウ、オレンジ	牛乳 ロッククッキー☆
2	土	お茶 ビスケット	ごはん	みそ汁、とり肉のごま焼き スパゲッティサラダ、おくらのごま和え、くだもの	クラッカー ゆめヨーグルト
7	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、たまごのスープ、こいのぼりしゅうまい ポテトサラダ、アスパラガス、いちご	牛乳・おせんべい マーガリンコッペパン
8	金	お茶 おせんべい	ごはん	ごはん、カレーうどん、千草やきたまご トマトサラダ、うると小女子の炒め物、オレンジ	牛乳 ほうれん草とバナナの蒸しパン☆
9	土	お茶 ビスケット	ごはん	みそ汁、コーンフレークチキン スパゲッティケチャップ、ブロッコリー、くだもの	クラッカー ゆめヨーグルト
11	月	お茶 おせんべい	ごはん	ごはん、ワンタンスープ、ちくわの磯辺揚げ トマトときゅうりの酢の物、かぼちゃの含め煮、オレンジ	牛乳 りんごのパウンドケーキ☆
12	火	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、かき玉みそ汁、魚のオニオンヨーグルト焼き こんぶサラダ、スナップエンドウ、バナナ	牛乳・おせんべい フレンチトースト
13	水	お茶 おせんべい	夕焼けピラフ、かぶのスープ、トマトソースハンバーグ アメリカンサラダ、菜の花のおかか和え、お煮しめ、こいのぼりゼリー	魚	牛乳 ケーキ☆
14	木	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、みそ汁、とり肉と根菜の甘酢煮 スパツナサラダ、ほうれん草のり和え、バナナ	牛乳・おせんべい ホイップクリームサンド
15	金	お茶 おせんべい	ごはん	ごはん、うどん、親子煮 カレーきんぴら、アスパラサラダ、オレンジ	牛乳 豆腐ドーナツ☆
16	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	クラッカー ゆめヨーグルト
18	月	お茶 おせんべい	ごはん 白身魚の天ぷら	ごはん、すき焼き風煮、ししゃもの天ぷら 小松菜の納豆和え、かぼちゃの含め煮、オレンジ	牛乳 コーンマヨトースト☆
19	火	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、かき玉汁、魚のケチャップソース和え 春雨のきんぴら、スナップエンドウ、バナナ	牛乳・おせんべい カスタードコッペパン
20	水	お茶 おせんべい	ひじきごはん	ひじきごはん、みそ汁、豆腐のカレーあんかけ 白菜サラダ、ブロッコリー、バナナ	牛乳 よもぎドーナツ☆
21	木	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、親子そうめん、豚肉のみそ焼き ほうれん草とハムの和え物、ごぼうの唐揚げ、オレンジ	牛乳・おせんべい ホイップクリームサンド
22	金	お茶 おせんべい	ちゅうりっぷ・ もも組の献立	おにぎり、おくらのみそ汁、とり肉の唐揚げ、アンパンマンポテト 切り干し大根のナポリタン、ブロッコリー、いちご	おせんべい ゆめヨーグルト
23	土	お茶 ビスケット	ごはん	みそ汁、とり肉の香味焼き スパゲッティサラダ、ブロッコリー、くだもの	クラッカー ゆめヨーグルト
25	月	お茶 おせんべい	ごはん	ごはん、ポークカレー、大根サラダ うると小女子の炒め物、福神漬け、キウイ	牛乳 米粉のホットケーキ☆
26	火	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、みそ汁、白身魚のフライ、コーンタルタルソース キャベツのごま和え、さつま芋とひじき煮、オレンジ	牛乳・おせんべい ブルーベリーサンド
27	水	牛乳 クラッカー	しめじ ごはん	しめじごはん、みそ汁、豆腐の松風焼き ブロッコリーのサラダ、かぼちゃの含め煮、バナナ	クラッカー ゆめヨーグルト
28	木	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、卵とわかめのスープ、とり肉の梅しょうゆ焼き インディアンサラダ、アスパラガス、オレンジ	牛乳・おせんべい フレンチトースト
29	金	お茶 おせんべい	ごはん うどん	ごはん、ラーメン、高野豆腐の卵とじ ブロッコリーのカレー和え、大学ポテト、キウイ	牛乳 ごまポッキー☆
30	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	おせんべい ゆめヨーグルト

◎ 5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 (636kcal) ・たんぱく質 (23.1g) ・脂質 (17.4g) ・カルシウム (505mg) ・食塩(1.3g)
3歳未満児 : エネルギー (520kcal) ・たんぱく質 (18.4g) ・脂質 (15.0g) ・カルシウム (296mg) ・食塩(1.1g)



～ 保育園のメニューを紹介します ～

◎ うるいと小女子の炒め物

- < 材料4人分 >
- ・うるい 80g
 - ・小女子 8g
 - ・ごま油 適量
 - ・砂糖 適量
 - ・みりん 適量
 - ・醤油 適量

- < 作り方 >
- ① うるいを2cm位の長さに切る。
 - ② ①を茹でて、流水で冷まし水気を切っておく。
 - ③ フライパンにごま油を入れて熱し、小女子を入れて炒める。
 - ④ ③に②を加えて炒め、調味料（砂糖・醤油・みりん）で味付けをする。

◎ こいのぼりゼリー

- < 材料4人分 >
- ・人参 60g
 - ・粉寒天 1.6g
 - ・水 240g
 - ・砂糖 32g
 - ・オレンジジュース 80g
 - ・レモン果汁 4g
 - ・いちご 適量
 - ・バナナ 適量
 - ・ブルーベリージャム 適量

- < 作り方 >
- ① 大きめに切った人参を茹で、フードプロセッサーにかけてペースト状にする。
 - ② ①に粉寒天、水、砂糖、オレンジジュース、レモン汁を加えて沸騰させ、寒天をしっかりと煮溶かす。
 - ③ ②をゼリーカップに入れて冷蔵庫で冷やし固める。
 - ④ いちごをいちょう切りにスライスしてうろこにする。
目はバナナを輪切りにして、ブルーベリージャムをのせる。
- ※ブルーベリージャムは、濃度に応じて白湯でのばすと使いやすいです。



知って得する

食の知恵袋

味わう力(味覚)を育てよう!

食べ物の味を識別するのは味覚の働きです。味覚はおもに舌の上にある味蕾(みらい)で感じます。実は、食べ物をおいしいと感じるかどうかは、これまでに食べた味の記憶が頼りになります。そのため、離乳期からさまざまな味を経験し、味覚の幅を広げていくことが大切です。

味の基本は、甘味、うま味、塩味、酸味、苦味です。酸味や苦味が苦手な子もいますが、おいしく楽しく食べられた経験を重ねることで食べられるようになっていきますので、いろいろな味付けにチャレンジしてみましょう。

おいしさにつながるたんぱく質の味(肉、魚)

甘味

エネルギー源になる糖の味(砂糖、果実)

うま味

基本五味

塩味

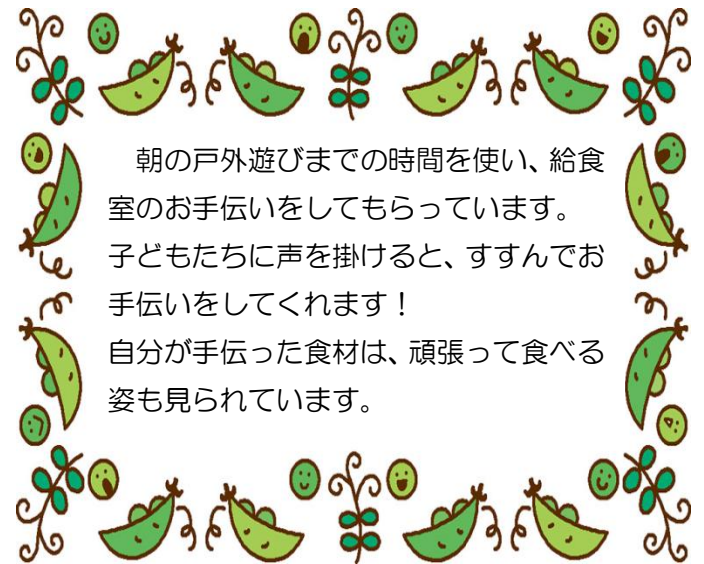
ナトリウムの味(食塩、しょうゆ)

苦味

酸味

舌を刺激する苦い味(山菜、ゴーヤ)

すっぱい味(酢、ヨーグルト)



朝の戸外遊びまでの時間を使い、給食室のお手伝いをしてもらっています。子どもたちに声を掛けると、すすんでお手伝いをしてくれます！
自分が手伝った食材は、頑張っている姿も見られています。

? 食育クイズ

Q たけのこは、1日に何cm大きくなるでしょう?

1. 5cm
2. 30cm
3. 100cm

A 2. 30cm

たけのこは生長がとても早く1日に約30cmも大きくなります。みんなの背は1年でどのくらい伸びるかな?

