

給食だより

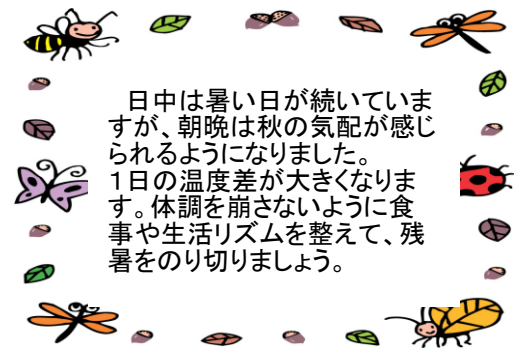
令和 8 年 9 月
久慈保育園

給食目標: 丈夫なからだ。

内 容: 好き嫌いなく食べることができるように
「おおきくなるよ」「丈夫になるよ」等ことばかけをする。
「食べることができたら」ほめてあげる。



※ 2日(水)お誕生日会です
※ 29日(火)園外保育です
さくら組～すみれ組はお弁当を持って来てください
ちゅうりっぷ組・もも組は給食があります。



日中は暑い日が続いていますが、朝晩は秋の気配が感じられるようになりました。1日の温度差が大きくなります。体調を崩さないように食事や生活リズムを整えて、残暑をのり切りしましょう。

給食献立表

・太字は新メニューです ☆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	火	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、なめこのみそ汁、おからハンバーグ 切り干し大根のナポリタン、ブロッコリー、オレンジ	牛乳・おせんべい つぶあんコッペパン
2	水	お茶 クラッカー	中華おこわ、きのこのスープ、なすとひき肉のグラタン お煮しめ、アメリカンサラダ、 チョコバナナ		牛乳 ケーキ
3	木	お茶 おせんべい	ごはん	ごはん、そうめん汁、ポークチャップ ポテトサラダ、ひじき炒め煮、ねばねば三兄弟、メロン	牛乳・おせんべい ホイップクリームサンド
4	金	お茶 クラッカー	ごはん (※さくら組クッキング・・・収穫した人参、ピーマンを使って焼きそば作り)	ごはん、みそ汁、すき焼きの卵とじ 大学ポテト、ブロッコリーのソテー、バナナ	牛乳 フルーツケーキ☆
5	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	クラッカー ゆめヨーグルト
7	月	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、夏野菜カレー、中華サラダ たけのこのきんぴら、福神漬け、オレンジ	牛乳 ホットケーキ☆
8	火	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、大根汁、魚のオニオンヨーグルト焼き 高野豆腐の含め煮、ブロッコリーのごま酢和え、バナナ	牛乳・おせんべい ジャムサンド
9	水	お茶 おせんべい	まいたけ ごはん	まいたけごはん、みそ汁、新じゃがの炒め煮 ごぼうの唐揚げ、ほうれん草とコーンの和え物、オレンジ	牛乳 黒ごま蒸しパン☆
10	木	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、かき玉みそ汁、豚肉の野菜巻きカツ アスパラサラダ、さつま芋とひじき煮、メロン	牛乳・おせんべい マーガリンコッペパン
11	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、五目みそ汁、野菜オムレツ、モロヘイヤ 夏野菜ときのこのパスタ、オレンジ	牛乳 りんご風味のポテトパイ☆
12	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
14	月	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、すいとん入り吉野汁、ちくわの磯辺揚げ 小松菜の納豆和え、ひじきとトマトのサラダ、バナナ	牛乳 人参スコーン☆
15	火	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、親子そうめん、魚の五目あんかけ 元気きんぴら、コロコロきゅうり、バナナ	牛乳・おせんべい ブルーベリーサンド
16	水	お茶 おせんべい	五目そぼろ ごはん	五目そぼろごはん、みそ汁、 豆腐ときのこのミートグラタン 切り干し大根のカレー和え、オクラのおかか和え、オレンジ	牛乳 ぽいぽいかりんとう☆
17	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、とり肉と野菜の黒酢あんかけ ほうれん草の磯和え、スパツナサラダ、なし (未満児・・・バナナ)	牛乳・おせんべい ホイップクリームサンド
18	金	お茶 クラッカー	ごはん うどん	ごはん、ラーメン、チーズ入りたまご焼き コロコロ野菜のごまサラダ、ミニトマト、オレンジ	牛乳 ボンボンドーナツ☆
19	土	お茶 クラッカー	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
24	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、カレーうどん、豚肉のみそ焼き バンバンジーサラダ、かぼちゃレーズン、バナナ	牛乳 豆腐チーズケーキ☆
25	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、さつま汁、卵焼きの納豆和え なすのみそ炒め、ブロッコリーのなめ茸和え、オレンジ	牛乳・おせんべい カスタードコッペパン
26	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	クラッカー ゆめヨーグルト
28	月	牛乳 クラッカー	ごはん	ごはん、ワンドンスープ、魚フライ 小松菜とコーンのソテー、バンバンジーサラダ、オレンジ	おせんべい ゆめヨーグルト
29	火	お茶 クラッカー	もも・ちゅうりっぷ 組の献立です	おにぎり、なめこ汁、とり肉の唐揚げ、人参グラッセ 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 カフェオレパン
30	水	お茶 ビスケット	炊き込みごはん	炊き込みごはん、みそ汁、豆腐団子のケチャップ煮 マカロニサラダ、ほうれん草のり和え、なし (未満児・・・バナナ)	牛乳 ベーコンのさくさくパイ☆

◎ 9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 (600kcal) ・たんぱく質 (22.2g) ・脂質 (16.4g) ・カルシウム (325mg) ・食塩 (1.2g)
3歳未満児 : エネルギー (500kcal) ・たんぱく質 (18.1g) ・脂質 (14.7g) ・カルシウム (318mg) ・食塩 (1.1g)

… 保育園のメニューを紹介します …

◎夏野菜カレー

《 材料4人分 》

・ナス	40g
・ピーマン	40g
・トマト	40g
・かぼちゃ	120g
・たまねぎ	120g
・人参	40g
・豚ひき肉	120g
・にんにく	少々
・カレールー（甘口）	適量
・ケチャップ	適量
・ソース	適量

《 作り方 》

- ① ナスは1cm角に切り、水にさらしてあく抜きをする。
トマト・ピーマン・たまねぎ・人参は1cm角に切る。
かぼちゃは皮を取り一口大に切る。
- ② 鍋に油・おろしにんにく・豚ひき肉・玉ねぎを加え炒める。
- ③ ②に人参・水を加え（浸る程度）煮込む。
- ④ ③に他の野菜を加えて煮込む。野菜に火が通ったら火を止め、カレールーを加える。
- ⑤ 再度火をつけ調味料で味を整えて完成！

野菜のおはなし



私たちの食生活に欠かせない野菜を安定して届けるため、国では「指定野菜」と「特定野菜」を定めています。
2026年4月からは、ブロッコリーが新たに指定野菜へと加わり、全部で15品目となりました。

- ・**指定野菜**…全国的に流通し、消費量が多い野菜、もしくは消費量が多くなることが見込まれる野菜のこと。
- ・**特定野菜**…指定野菜以外の野菜の中で、私たちの生活や地域・農業振興上の重要なものとして指定野菜に準ずる野菜のこと。

< 指定野菜 15 品目 >

ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・さといも・だいこん・トマト・なす・にんじん
ねぎ・はくさい・ピーマン・レタス・たまねぎ・じゃがいも・ほうれんそう



知って得する

食の知恵袋

夜の睡眠は十分にとれていますか？

良質な睡眠は、健康な体づくりや免疫力の維持のほか、情緒の安定にもつながります。睡眠中は成長ホルモンが分泌され、脳の発達はおもに睡眠中に行われることから、子どもの成長にとっても大切です。睡眠時間の目安は、1～2歳は約11～14時間、3～5歳は約10～13時間とされています。

上手に寝るための工夫

- 寝る2時間前にはスマホやテレビ、タブレットなどの強い光を避ける。
- これから寝る時間だということをわかりやすくするため、入浴後に絵本を読むなど、毎日決まった習慣を取り入れる。
- 寝る時は部屋を暗くし、温度や湿度などを調節して心地よく寝られる環境を整える。
- 毎日同じ時間に寝たり起きたりする習慣を付ける。
- 朝起きたら太陽の光を浴び、朝ご飯をしっかり食べ、体内時計をリセットし体を目覚めさせる。
- 適度な疲労感が夜の寝付きを促すため、日中は体をたくさん動かす。



? 食育クイズ

Q ヌルヌルしているきのこはどれかな？

1. しめじ
2. なめこ
3. エリンギ

A 2. なめこ

なめこは、ぬめり成分のムチンを多く含み、腸内を掃除してくれます。きのこの多くが秋に旬を迎えます。いろいろな種類があるので、どんな形をしているか、観察してみましょう。