

給食だより

令和7年7月
久慈保育園



給食目標: 好き嫌いしないで食べる。
内 容: 丈夫な体を作るために何でも残さず
食べることを知る。
: 食事は衛生に注意しないと食中毒に
かかりやすいことを知る。
※ 2日(水)お誕生日会です。

暑さが厳しくなる7月は、熱中症になりやすい
ため注意が必要です。
日頃の水分補給にはカフェインを含まない
物が適しています。食べ物にも水分は含
まれているので食事を抜かずしっかり食べ
ることも大切です。

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	火	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、かき玉みそ汁、鯖の南蛮漬け はるさめのきんぴら、ほうれん草のり和え、オレンジ	牛乳・おせんべい マーガリンコッペパン
2	水	お茶 おせんべい	七夕寿司、キラキラそうめん、とり肉のレモンソース和え、ブロッコリー とうもろこし、お煮しめ、ヨーグルトサラダ、すいか		牛乳 ケーキ
3	木	お茶 おせんべい	ごはん	ごはん、みそ汁、チンジャオロースー かぼちゃの甘辛和え、ひじきとれんこんのサラダ、バナナ	牛乳・おせんべい ブルーベリーサンド
4	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、大根汁、親子煮 ごぼうの唐揚げ、ゴロゴロ野菜のごま和え、オレンジ	牛乳 ポパイケーキ☆
5	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
7	月	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、カツカレー、冷やしトマト 夏野菜のゆかり和え、福神漬け、メロン	クラッカー キャロットかんとん☆
8	火	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、なめこのみそ汁、魚のおろし煮 五目納豆、マカロニサラダ、すいか	牛乳・おせんべい ジャムサンド
9	水	お茶 ビスケット	ひじきごはん	ひじきごはん、焼き麩のみそ汁、マーボー高野豆腐 なすのみそ炒め、かぼちゃ含め煮、オレンジ	牛乳 バナナドーナツ☆
10	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、えびそうめん、とり肉の梅じょうゆ焼き にぎやかきんぴら、ブロッコリーのカレー和え、メロン	牛乳・おせんべい バニラクリームコッペパン
11	金	牛乳 クラッカー	ごはん	ごはん、けんちん汁、中華茶碗蒸し さつま芋サラダ、おくらのおかか和え、バナナ	お茶 塩焼きそば☆
12	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、アスパラガス、くだもの	おせんべい ゆめヨーグルト
14	月	お茶 ビスケット	ごはん 白身魚の磯辺揚げ	ごはん、ワタンスープ、ししゃもの磯辺揚げ ささみときゅうりのごま和え、かぼちゃの含め煮、バナナ	牛乳 あんドーナツ
15	火	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、なめこ汁、鯖のみそ煮 切り干し大根とひじきの煮物、かぶの甘酢和え、オレンジ	牛乳・おせんべい カフェオレパン
16	水	牛乳 クラッカー	梅炒飯	梅炒飯、おくらのみそ汁、豆腐とツナのハンバーグ 夏野菜のスパゲティ、スナップエンドウ、すいか	おせんべい とうもろこし☆
17	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、うどん、豚肉ロール、味付け海苔 煮たまご、ブロッコリーのソテー、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 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、すき焼きの卵とじ のり風味の酢の物、大学ポテト、メロン	牛乳 お好み焼きパン☆
19	土	お茶 おせんべい	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
22	火	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、かき玉汁、赤魚のホイル焼き 納豆の中華和え、ポテトサラダ、オレンジ	牛乳・おせんべい カスタードコッペパン
23	水	お茶 ビスケット	枝豆ご飯	枝豆ご飯、さやえんどうのみそ汁、豆腐のふんわり揚げ アスパラサラダ、ほうれん草なめ茸和え、すいか	牛乳 キッズツナサンド☆
24	木	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、卵とわかめのスープ、ポークチャップ、おくら インディアンサラダ、ブロッコリー、バナナ	牛乳・おせんべい ブルーベリーサンド
25	金	牛乳 ビスケット	ごはん	ごはん、夕顔のみそ汁、スパニッシュオムレツ 小松菜のごま和え、じゃが芋のカレー炒め、メロン	おせんべい とうもろこし☆
28	月	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、五目みそ汁、魚のフライ カレーパスタ、ほうれん草の納豆和え、オレンジ	クラッカー ゆめヨーグルト
29	火	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、夏野菜カレー、春雨サラダ ふきとツナの炒め煮、福神漬け、すいか	牛乳・おせんべい ピザパン
30	水	お茶 ビスケット	高野豆腐 そぼろごはん	高野豆腐そぼろごはん、じゃが玉スープ、豆腐ハンバーグ 切り干し大根のナポリタン、ブロッコリー、メロン	クラッカー アイスクリーム
31	木	お茶 ビスケット	ごはん うどん	ごはん、ラーメン、とり肉の中華マリネ こんぶサラダ、かぼちゃレーズン、オレンジ	牛乳・おせんべい バニラクリームコッペパン

◎ 7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 (635kcal) ・たんぱく質 (23.7g) ・脂質 (18.6g) ・カルシウム (311mg) ・食塩(1.4g)
3歳未満児 : エネルギー (561kcal) ・たんぱく質 (20.0g) ・脂質 (16.2g) ・カルシウム (284mg) ・食塩(1.2g)



… 保育園のメニューを紹介します …

◎プレーンクッキー

《 材料4人分 》

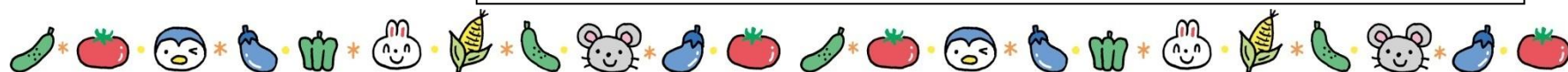
・小麦粉	80g
・砂糖	20g
・卵	20g
・バター	20g
・ベーキングパウダー	2.4g

《 作り方 》

- ① バターは室温に戻しておきクリーム状に柔らかくしておく。
- ② ①に砂糖を加え混ぜる。
- ③ ②に卵を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ ③に小麦粉・ベーキングパウダーをふるって加え、ひと固まりになるまで良くこねる。
- ⑤ ④を5mm程の厚さに伸ばして冷蔵庫で30分程休ませる。
- ⑥ 好きな型で抜いて180℃に予熱したオーブンで15～20分程焼いて完成！

さくら組で5月に行ったクッキー作りの材料です！

分量外でココアを入れるとココア生地ができます。子供たちと一緒に作ってみてください！



◎夏野菜カレー

《 材料 4人分 》

・なす	40g
・ピーマン	40g
・トマト	40g
・かぼちゃ	120g
・玉ねぎ	120g
・人参	40g
・豚ひき肉	120g
・にんにく	少々
・カレールー	適量
・トマトケチャップ	適量
・ウスターソース	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。
トマトは湯むきをして皮をとり、1cm角に切る。
ピーマンは1cm角切りにする。
かぼちゃは一口大、人参はいちょう切りにする。
- 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！

カレー効果で苦手な野菜も食べる姿が見られます。

夏野菜がたくさん入っているカレーです。お家でも試してみてください！



食事と健康

熱中症と水分補給

熱中症とは、高温多湿な環境で体温調節機能が正常に働かなくなり、体内に熱がこもった状態になることをいいます。とくに乳幼児は体温調節機能が十分に発達しておらず、また、汗や尿となって体から多くの水分が出ていくため、より一層の対策が必要です。

【水分補給の目安】

- ・汗のかき具合を見ながら声をかけ、30分～1時間おきに水分をとりましょう。
- ・1回に50～100mlを目安にし、欲しがる時は飲めるだけ与えましょう。
- ・麦茶や水が基本です。

【しっかり水分補給したいタイミング】

起床後

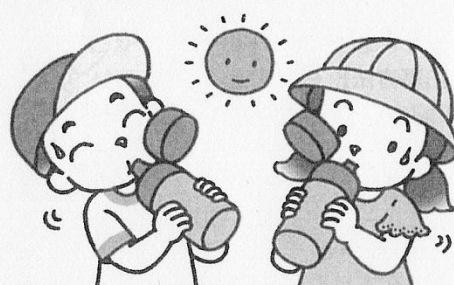
- ・起床後、水分をとりましょう。
- ・朝ご飯を食べて栄養だけでなく水分や塩分もとりましょう。

遊びの前、途中、後

- ・熱中症対策は、屋外だけでなく、屋内でも十分に注意しましょう。
- ・暑さやのどの渇きを自分で伝えることができない乳幼児は、休憩や水分補給をこまめにして、体調不良のサインを見逃さないようにしましょう。

入浴の前

- ・入浴前後は、たっぷりと水分補給をしましょう。



● 食育クイズ ●



七夕によく食べられる麺はどれでしょうか？

① そうめん

② ラーメン

③ 焼きそば

A ① そうめん

そうめんを天の川に見立てたという説があります。奈良時代に中国から伝わった、小麦粉と米粉を練り縄のようになじった「索餅（さくべい）」が、そうめんの起源とされています。