

給食だより

令和7年9月
久慈保育園

給食目標: 丈夫なからだ。

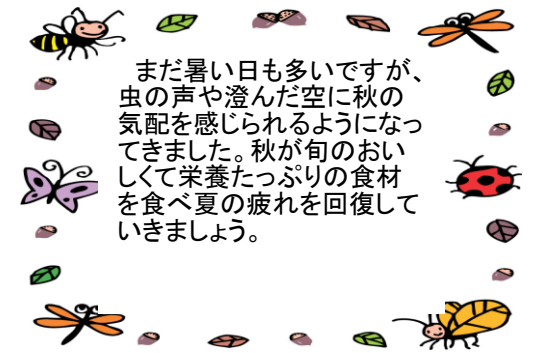
内容: 好き嫌いをなく食べることができるように
「おおきくなるよ」「丈夫になるよ」等ことばかけをする。
「食べることができたら」ほめてあげる。

※ 3日(水)お誕生日会です。

※ 30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・もも組は給食があります。



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	月	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、夏野菜カレー、中華サラダ 夕顔ソテー、福神漬け、オレンジ	牛乳 りんごのガレット☆
2	火	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、夕顔のみそ汁、魚の変わり揚げ、モロヘイヤ ブロッコリーのサラダ、かぼちゃの含め煮、バナナ	牛乳・おせんべい ブルーベリーコッペパン
3	水	お茶 ビスケット	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、ぼてちっちサラダ、カレー焼きそば、メロン		牛乳 ケーキ
4	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、かき玉スープ、りんごソースハンバーグ インディアンサラダ、ほうれん草のり和え、オレンジ	牛乳・おせんべい ホイップクリームサンド
5	金	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、みそ汁、ピザ風卵焼き 切り干し大根のごま和え、ブロッコリー、バナナ	クラッカー ゆめヨーグルト
6	土	お茶 ビスケット	ごはん	みそ汁、とり肉のオレンジ焼き 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
8	月	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、ワタンスープ、魚のフライ トマトサラダ、小松菜と油揚げの煮びたし、メロン	牛乳 ベーコンのさくさくパイ☆
9	火	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、大根汁、魚のオニオンヨーグルト焼き ささみのカレー風味サラダ、かぼちゃレーズン、キウイ	牛乳・おせんべい バニラクリームサンド
10	水	お茶 ビスケット	のりごはん	のりごはん、うどん、新じゃがの炒め煮 ごぼうの唐揚げ、ほうれん草とちくわの煮びたし、オレンジ	牛乳 ミニフレンチドック☆
11	木	お茶 ビスケット	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、なし (未満児…バナナ)	牛乳・おせんべい マーガリンコッペパン
12	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 スパツナサラダ、ブロッコリー、ねばねば三兄弟、バナナ	牛乳 がんづき☆
13	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	おせんべい ゆめヨーグルト
16	火	牛乳 ビスケット	ごはん	ごはん、じゃが玉スープ、魚のおろし煮 ペンネミート、納豆の中華和え、なし (未満児…バナナ)	牛乳・おせんべい ピザパン
17	水	お茶 ビスケット	まいたけ ごはん	まいたけごはん、みそ汁、豆腐ときのこのミートローフ 切り干し大根とひじき煮、アスパラと人参のおかか和え、バナナ	牛乳 きなこクッキー☆
18	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、豚肉のみそ焼き ブロッコリーのごま酢和え、かぼちゃの含め煮、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
19	金	牛乳 ビスケット	ごはん	ごはん、そうめん汁、チーズ入りたまご焼き コロコロ野菜のごまサラダ、高野豆腐の含め煮、オレンジ	クラッカー ゆめヨーグルト
20	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
22	月	お茶 ビスケット	ごはん 白身魚の磯辺揚げ	ごはん、せんべい汁、ししゃもの磯辺揚げ なすとピーマンの炒め物、さつま芋サラダ、バナナ	牛乳・おせんべい ジャムサンド
24	水	お茶 ビスケット	大根菜入り ごはん	大根菜入りごはん、きのこのみそ汁、変わりマーボー 大豆とひじきのサラダ、オクラのおかか和え、オレンジ	牛乳 さつま芋のごま揚げ☆
25	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、かき玉汁、とり肉のパン粉焼き 切り干し大根のナポリタン、ブロッコリー、なし (未満児…バナナ)	牛乳・おせんべい チョコレートサンド
26	金	お茶 ビスケット	ごはん うどん	ごはん、ラーメン、親子煮 ほうれん草とコーンの和え物、かぼちゃの甘辛和え、キウイ	牛乳 カナッペ☆
27	土	お茶 クラッカー	ごはん	みそ汁、とり肉の香味焼き ポテトサラダ、ブロッコリー、くだもの	おせんべい ゆめヨーグルト
29	月	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、豚汁、ちくわの磯辺揚げ 小松菜の納豆和え、なすのみそ炒め、バナナ	牛乳 フライドポテト☆
30	火	お茶 ビスケット	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、ミートボール アンパンマンポテト、ブロッコリー、お花にんじん、オレンジ	牛乳・ごませんべい あんパン

◎ 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 (647kcal) ・たんぱく質 (23.7g) ・脂質 (19.8g) ・カルシウム (348mg) ・食塩 (1.5g)
3歳未満児 : エネルギー (5532kcal) ・たんぱく質 (20.0g) ・脂質 (17.3g) ・カルシウム (322mg) ・食塩 (1.3g)

… 保育園のメニューを紹介します …

◎ ナスとひき肉のグラタン

《 材料 4人分 》

・ナス	160g
・豚ひき肉	80g
・玉ねぎ	120g
・マカロニ	20g
・塩・こしょう	適量
・ケチャップ	適量
・ピザ用チーズ	適量
・パン粉	適量

《 作り方 》

- ①、ナスは3mmの厚さで半月切りにし、水にさらしてあく抜きをする。
- ②、玉ねぎは薄くスライスする。
- ③、マカロニは軟らかくなるまで茹でる。
- ④、豚ひき肉・玉ねぎ・ナスを火が通るまで炒める。
マカロニを加え、ケチャップ・塩・こしょうで味を整える。
- ⑤、クッキングシートを敷いた天板に④を平らにならし、ピザチーズ・パン粉をかけてオーブンで表面がこんがりするまで焼いて完成！

アルミカップやグラタン皿で作ってもいいですね♪

◎ 切干大根のごま和え

《 材料 4人分 》

・切干大根	16g	} A
・きゅうり	12g	
・ほうれん草	20g	
・ツナ缶	20g	
・白すりごま	2g	
・ごま油	適量	
・酢	6g	
・醤油	4g	}
・砂糖	1.5g	

《 作り方 》

- ①、切干大根は水で戻し5cm位の長さに切る。
- ②、ほうれん草は2cmの長さ、きゅうりは千切りに切る。
- ③、切干大根は茹でて水で冷ます。
※切干大根に少し歯ごたえが残るように茹でると食感が楽しめます。
- ④、ほうれん草・きゅうりも茹でて水にとり冷ます。
- ⑤、Aを全て混ぜ合わせる。
- ⑥、③・④の水気を絞り、混ぜ合わせ、⑤とからめて完成！

切干大根の茹で具合で食感が変わってきます。
子どもたちも沢山食べてくれます！



… 9月クッキング …

9/4(木) たんぽぽ組

収穫したピーマンでハンバーグ作り

9/5(金) すみれ組

収穫したピーマンで焼きそば作り



知って得する 食の知恵袋

災害食と備蓄

9月1日は「防災の日」です。台風や豪雨、地震など災害について認識を深め、家庭での備蓄を点検してみましょう。一般的に食品の備蓄は3日～1週間分とされています。ただし、ミルクや離乳食が必要な子どもや、食物アレルギーへの配慮が必要な子どもがいる場合は、2週間分を備蓄しておく目安です。

また、日ごろ食べているものを多めに備え、ふだんの食事で消費しながら、食べたぶんを買い足す「ローリングストック」がおすすめです。

家庭で備蓄しておきたい食品・用品

水	1人当たり1日3ℓ（飲み水1ℓ＋調理用水）
主食	精米、乾麺、レトルトご飯、アルファ米など アルファ米は、お湯や水でご飯になる加工米のこと
主菜、副菜	缶詰、びん詰、フリーズドライ食品、レトルト食品、乾物など
熱源	カセットコンロ、カセットボンベ（1人6本／週）
好みの食品	お菓子、飲み物など
ミルク・離乳食	月齢によって変化する離乳食は、前の月齢のものをアレンジして使いながら、次の月齢のものを買い足す



参考：農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド

● 食育クイズ ●

Q ぶどうは、木の枝にぶら下がって実ります。房のどの辺りが、いちばん甘いでしょうか？

- ① 下のほう
- ② 真ん中
- ③ 上のほう

A ③ 上のほう

太陽の光がいっぱい当たるところから熟していくので、枝に近い上のほうの糖度が高くなり、甘味が強くなります。