

# 給食だより

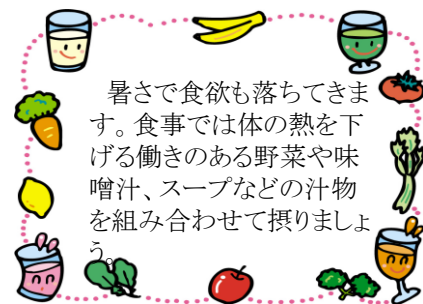
令和 3年 8月  
久慈保育園



給食目標:きまりのある食事。  
内 容:給食・食事の目的を知らせる。  
:給食は残さないで食べた方が体のために  
良いことを知る。

※ 4日(水)お誕生日会です。

## 給食献立表



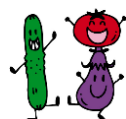
暑さで食欲も落ちてきま  
す。食事では体の熱を下  
げる働きのある野菜や味  
噌汁、スープなどの汁物  
を組み合わせ合わせて摂りましょ

☆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)                 |
| 2                               | 月  | お茶<br>ビスケット | ごはん              | ごはん、夏野菜カレー、春雨サラダ<br>夕顔ソテー、福神漬、オレンジ                          | 牛乳<br>ハムとコーンの蒸しパン☆      |
| 3                               | 火  | 豆乳<br>クラッカー | ごはん              | ごはん、かき玉みそ汁、鯖の南蛮漬け<br>アスパラガスのおかか和え、インデアンサラダ、メロン              | 牛乳・おせんべい<br>マンゴークリームサンド |
| 4                               | 水  | 牛乳<br>おせんべい | 冷やしうどん           | ジャージャー麺、とり肉の唐揚げ、とうもろこし、ブロッコリー、トマト<br>アンパンマンポテト、ヨーグルトサラダ、すいか | クラッカー<br>アイスクリーム        |
| 5                               | 木  | 豆乳<br>クラッカー | ごはん              | ごはん、みそ汁、骨つこハンバーグ、オクラ<br>ゆで野菜(かぼちゃ・アスパラガス・にんじん)、ぶどう          | 牛乳・おせんべい<br>カフェオレパン     |
| 6                               | 金  | お茶<br>ビスケット | ごはん              | ごはん、けんちん汁、はんぺんたまご<br>大根のじゃこ炒め、さつま芋サラダ、すいか                   | 牛乳<br>あんドーナツ            |
| 7                               | 土  | お茶<br>クラッカー | ごはん              | なめこ汁、とり肉のごま焼き<br>ポテトサラダ、ブロッコリー、くだもの                         | 牛乳・おせんべい<br>ジャムサンド      |
| 10                              | 火  | 豆乳<br>ビスケット | ごはん              | ごはん、みそ汁、豚肉の野菜巻きカツ<br>ひじきとトマトのサラダ、ほうれん草のなめ茸和え、すいか            | 牛乳・するめ<br>クリームパン        |
| 11                              | 水  | 牛乳<br>クラッカー | 炊き込み<br>ごはん      | 炊き込みごはん、そうめん汁、焼き魚<br>夏野菜のひき肉あんかけ、コロコロきゅうり、ぶどう               | おせんべい<br>とうもろこし ☆       |
| 12                              | 木  | 豆乳<br>ビスケット | ごはん              | ごはん、ポークカレー、ツナサラダ<br>ブロッコリー、ミニトマト、福神漬、バナナ                    | ラスク<br>ゆめヨーグルト          |
| 13(金)14(土)16(月)登園の方には別途お知らせします。 |    |             |                  |                                                             |                         |
| 17                              | 火  | 牛乳<br>おせんべい | ごはん<br>ふりかけ      | ごはん、ワンドンスープ、魚のフライ、ふりかけ<br>ブロッコリーのカレー和え、かぼちゃの含め煮、パイナップル      | クラッカー<br>アイスクリーム        |
| 18                              | 水  | お茶<br>ビスケット | ごはん              | ごはん、夕顔のみそ汁、野菜のかき揚げ<br>筑前煮、納豆の中華和え、メロン                       | 牛乳<br>スイートロール           |
| 19                              | 木  | 豆乳<br>クラッカー | ごはん              | ごはん、えびそうめん、大根のみそ煮込み<br>ほうれん草とコーンの和え物、トマト、すいか                | 牛乳・おせんべい<br>ピザパン        |
| 20                              | 金  | 牛乳<br>おせんべい | ごはん              | ごはん、おくらのみそ汁、親子煮<br>ブロッコリーソテー、かぼちゃの含め煮、バナナ                   | クラッカー<br>ゆめヨーグルト        |
| 21                              | 土  | お茶<br>ビスケット | ごはん              | みそ汁、とり肉の唐揚げ<br>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<br>ジャムサンド      |
| 23                              | 月  | 牛乳<br>おせんべい | ごはん              | ごはん、チキンカレー、トマトときゅうりの酢の物<br>たけのこのきんぴら、福神漬、オレンジ               | お茶<br>カナッペ☆             |
| 24                              | 火  | 豆乳<br>クラッカー | ごはん              | ごはん、うどん、鯖の竜田揚げ<br>五目ひじき、小松菜の納豆和え、メロン                        | 牛乳・するめ<br>フレンチトースト      |
| 25                              | 水  | お茶<br>ビスケット | 大根とおかかの<br>混ぜごはん | 大根とおかかの混ぜごはん、カニ玉スープ、豆腐のふんわり揚げ<br>なすのみそ炒め、ブロッコリー、すいか         | 牛乳<br>ポパイケーキ☆           |
| 26                              | 木  | 豆乳<br>ビスケット | ごはん              | ごはん、かき玉汁、とり肉の梅しょうゆ焼き、モロヘイヤ<br>五目きんぴら、スパツナサラダ、バナナ            | 牛乳・おせんべい<br>マーブル食パン     |
| 27                              | 金  | 豆乳<br>ビスケット | ごはん              | ごはん、みそ汁、すき焼きの卵とじ<br>のり風味の酢の物、大学ポテト、ぶどう                      | クラッカー<br>牛乳かん☆          |
| 28                              | 土  | お茶<br>ビスケット | ごはん              | チキンカレー、コールスロー<br>ブロッコリー、福神漬、くだもの                            | 牛乳・おせんべい<br>ジャムサンド      |
| 30                              | 月  | 牛乳<br>おせんべい | ごはん              | ごはん、白菜のクリーク煮、ししゃもの磯辺揚げ<br>かぼちゃとひき肉あんかけ、スナップエンドウ、すいか         | お茶<br>夏野菜ときのこのパスタ☆      |
| 31                              | 火  | 豆乳<br>クラッカー | ごはん<br>うどん       | ごはん、ラーメン、なすと豚肉のしょうが焼き<br>ほうれん草のナムル、さつま芋とひじき煮、パイナップル         | 牛乳・おせんべい<br>マンゴークリームサンド |

◎ 8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 (618kcal) ・たんぱく質 (22.2g) ・脂質 (19.1g) ・カルシウム (323mg) ・食塩 (1.5g)  
3歳未満児 : エネルギー (574kcal) ・たんぱく質 (19.8g) ・脂質 (17.5g) ・カルシウム (323mg) ・食塩 (1.3g)



## ▽ 子供たちに人気のメニューを紹介します ▽

### ○ジャージャー麺

#### 《 材料 》

|       |       |       |      |       |       |
|-------|-------|-------|------|-------|-------|
| ・中華麺  | 180 g | ・玉ねぎ  | 70 g | ・醤油   | 3 g   |
| ・鶏ひき肉 | 60 g  | ・人参   | 50 g | ・片栗粉  | 6 g   |
| ・生姜   | 2 g   | ・ピーマン | 15 g | ・水    | 12 cc |
| ・にんにく | 2 g   | ・味噌   | 18 g | ・きゅうり | 30 g  |
| ・ごま油  | 5 g   | ・砂糖   | 6 g  | ・白ごま  | 適量    |

#### 《 作り方 》

- ①、中華麺をゆでて流水で冷まし、水を切っておく。
- ②、しょうが・にんにくはすりおろす。(チューブでも大丈夫です)  
玉ねぎ・人参・ピーマンはみじん切り、きゅうりは千切りにする。
- ③、ごま油でしょうがにんにくを炒め香りがたったらひき肉を加え炒め、  
火が通ったらみじん切りの野菜を加えて炒め合わせる。
- ④、調味料を合わせて③に加え、味を見て水溶き片栗粉でトロミを付ける。
- ⑤、器に麺を盛り、④のをせてきゅうりを添えてごまを上から散らして完成！

夏の暑い季節に  
いかがでしょうか？  
肉みそが美味しいです！



### 《 夏野菜 》

プランターや畑で（じゃが芋・人参・なす・オクラ・とうもろこし・大根）など育てています。  
日々の生長を楽しみに水やりを頑張っています。

初収穫のきゅうり・じきゅうりはステックにして、“ポリッツ！ポリッツ！”とみずみずしく  
美味しい音を立てながら素の味をあげました。

続いて、ピーマン・トマトは夏野菜カレーの具材として、子ども達の大好きなカレーに変身してみんなで頂きました。  
お盆前には、とうもろこしやじゃが芋・なす・人参・大根が収穫できるといいな・・・

収穫したら・・・

じゃが芋はポテトフライがいいなあ～！とリクエストが出ています。楽しみです～



### 《 噛むことの大切さ！ 》

- ①、脳の働きが良くなり、記憶力や集中力も高まります。
- ②、噛めば噛むほど、だ液がたくさん出ます。口の中の食べかすを落としたり、虫歯予防につながります。
- ③、胃や腸での消化が助けられ、栄養が吸収されやすくなります。
- ④、噛むたびにあごの筋肉が発達して丈夫になり、歯並びがよくなります。
- ⑤、ゆっくりよく噛むと、満腹中枢にお腹がいっぱいだという信号が伝わり、食べ過ぎを防ぎ、  
肥満や生活習慣病の予防につながります。
- ⑥、噛むことで食べ物の味が良くわかり、味覚が発達し、より美味しく感じるようになります。  
ひと口20回以上噛むことを意識しましょう。



保育園では・・・7月から「するめ」をおやつで取り入れています。

以上時クラスはもちろん、もも組の子ども達もひっかける事無く、上手に  
“あぎあぎ、もぐもぐ”だ液をたくさん出しながらするめと格闘しています！

