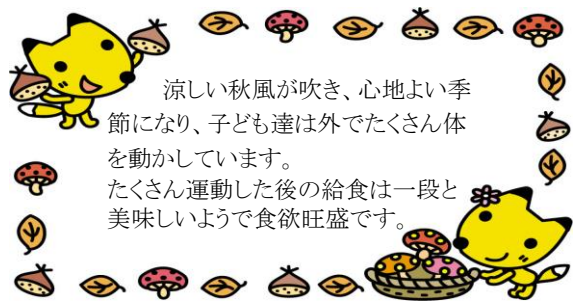
給　食　だ　よ　り

令和 3年 10月
久 慈 保 育 園

給食目標：食事の約束を守りましょう。
内　　容：食事のかたづけをきちんとする。
　　身のまわりにこぼれているものを拾う。

※　13日（水）お誕生日会です。



涼しい秋風が吹き、心地よい季節になり、子ども達は外でたくさん体を動かしています。
たくさん運動した後の給食は一段と美味しいようで食欲旺盛です。

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 おやつ(午前)	未満児の献立 主食 他	全児の献立 主食と副食	全児の献立 おやつ(午後)
1	金	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、みそ汁、すき焼きの卵とじ わかめのサラダ、大学ポテト、りんご	お茶 のこのこスパゲティ☆
2	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	牛乳・クラッカー バニラクリームサンド
4	月	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、里芋のみそシチュウ、つつみ揚げ ちくわと若布の炒め煮、ブロッコリー、ぶどう	クラッカー ゆめヨーグルト
5	火	豆乳 クラッカー	ごはん 鮭の天ぷら	ごはん、五目みそ汁、ししゃもの天ぷら ほうれん草納豆和え、かぼちゃの含め煮、バナナ	牛乳・おせんべい ジャムサンド
6	水	お茶 ビスケット	桜えびごはん	桜えびごはん、わかめのすまし汁、豆腐のキッシュ ペンネミート、ブロッコリー、柿	牛乳 ハワイアンクラフティ☆
7	木	豆乳 クラッカー	ごはん	ごはん、うどん、肉じゃが、味付けのり 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・おせんべい マーブル食パン
8	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、さつま汁、うずら卵の酢豚風 白菜サラダ、いかの唐揚げ、りんご	牛乳 レーズンクッキー☆
9	土	お茶 クラッカー	ごはん	かき玉汁、鮭のチーズ焼き 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 フレンチトースト
11	月	ヨーグルト	ごはん	ごはん、白菜のすまし汁、鯖の野菜ジュース煮 パリパリサラダ、さつま芋と人参のグラッセ、パイナップル	牛乳 えびトースト☆
12	火	豆乳 クラッカー	ごはん	ごはん、かき玉汁、鯖のみそ煮 切り干し大根のソテー、かぼちゃのミルク煮、なし	牛乳・するめ ブルーベリーサンド
13	水	お茶 クラッカー	秋鮭の炊き込みごはん、コーンたまごスープ、とり肉の唐揚げ、ブロッコリー お煮しめ、ヨーグルトサラダ、フライドポテト、ぶどう		牛乳 ケーキ
14	木	豆乳 クラッカー	ごはん	ごはん、そうめん汁、きのこ入り豚肉のしょうが焼き りんごとコーンのサラダ、なすとピーマンのみそ炒め、バナナ	牛乳・ごませんべい あんぱん
15	金	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、大根汁、ピザ風たまご焼き 大豆とひじきのサラダ、ジャーマンポテト、りんご	お茶 みそ餅☆
16	土	お茶 クラッカー	ごはん	チキンカレー、大根サラダ ブロッコリー、福神漬け、くだもの	牛乳・おせんべい ブルーベリーサンド
18	月	お茶 ビスケット	ごはん 鮭フライ	ごはん、ワンタンスープ、ししゃもフライ ブロッコリーのカレー和え、ひじき炒め煮、パイナップル	牛乳 スイートポテト☆
19	火	豆乳 クラッカー	ごはん	ごはん、みそ汁、親子煮 キャベツのごま和え、かぼちゃの含め煮、バナナ	牛乳・おせんべい バニラクリームサンド
20	水	お茶 ビスケット	ふりかけ ごはん	ごはん、みそ汁、とり肉のカレー揚げ、ふりかけ さつま芋サラダ、ブロッコリー、オレンジ	牛乳 かぼちゃまんじゅう
21	木	豆乳 クラッカー	ごはん	ごはん、みそ汁、きのこのハンバーグ インデアンサラダ、ほうれん草磯和え、ぶどう	牛乳・おせんべい チョコレートサンド
22	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、かき玉スープ、鮭のホイル焼き 小松菜の納豆和え、ポテトみそ炒め、なし	牛乳 がんづき☆
23	土	お茶 ビスケット	ごはん	みそ汁、とり肉のごま焼き ブロッコリーのサラダ、かぼちゃの含め煮、くだもの	牛乳・クラッカー ホイップクリームサンド
25	月	ヨーグルト	ごはん	ごはん、ポークカレー、白菜と大根のサラダ ふきとツナの炒め煮、福神漬、りんご	牛乳 バナナソフトクッキー☆
26	火	豆乳 クラッカー	ごはん	ごはん、せんべい汁、焼き魚 ほうれん草菊和え、大豆と昆布の煮物、柿	牛乳・するめ カフェオレパン
27	水	お茶 ビスケット	しめじごはん	しめじごはん、みそ汁、マーボー高野豆腐 りんごサラダ、ブロッコリー、柿	牛乳 おからドーナツ☆
28	木	豆乳 クラッカー	ごはん うどん	ごはん、ラーメン、とり肉の甘辛揚げ ほうれん草の和え物、かぼちゃの含め煮、ぶどう	牛乳・おせんべい さつま芋パン
29	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、チーズ入り卵焼き 筑前煮、ブロッコリーのソテー、なし	牛乳 ハロウィンパンケーキ☆
30	土	お茶 クラッカー	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	牛乳・おせんべい ジャムサンド

3歳以上児　：　エネルギー（607kcal）　・たんぱく質（20.6g）　・脂質（19.1g）　・カルシウム（326mg）　・食塩（1.5g）
3歳未満児　：　エネルギー（557kcal）　・たんぱく質（18.1g）　・脂質（18.5g）　・カルシウム（295mg）　・食塩（1.3g）

▽　保育園で人気のメニューを紹介します　▽

◎　きのこのハンバーグ

《　材料４人分　》

・豚ひき肉	120ｇ
・卵	16ｇ
・玉葱	60ｇ
・パン粉	16ｇ
・にんじん	20ｇ
・牛乳	20 cc

☆　ソース　・・・・・・・・・・・・・・・・・・

・しめじ	12ｇ
・まいたけ	12ｇ
・生しいたけ	12g
・醤油	0.8ｇ
・ケチャップ	4g

《　作り方　》

①、玉葱とにんじんはみじん切りにし、しんなりする位に炒める。
（食感を楽しむよう、炒めなくても良い）

②、パン粉に牛乳を加え、ふわふわパン粉を作っておく。

③、ボウルに豚ひき肉と卵、①、②を加え粘りが出るまでよくこねる。

④、③の種を好みの形にし、フライパンで両面よく焼く。

⑤、ハンバーグにきのこのソースをかけて『きのこハンバーグ』完成！

◎きのこ類は食べやすい大きさにカットし鍋に入れる。
醤油・ケチャップ・砂糖・水で煮て味を整えて
片栗粉でとろみをつけ、ソースが完成。

ケチャップ味はみんな大好きです。
実はきのこがちょっと苦手だなぁ～と言う子供にもこのきのこソースは好評です。魚のから揚げ、とり肉ソテー、豆腐ステーキにも合いそうですよ・・ぜひお家でも試してみて下さい！

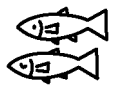
だしで味わう和食の日

『だし』とは何か知っていますか・・・？
『だし』とは、『こんぶ』や『かつおぶし』　『煮干し』などの『うま味』がとけだした汁の事です。
美味しいみそ汁や煮物には、この『だし』がつかわれています。

昆布

昆布とは海に生えている海藻の事です。
乾かしたものを煮てだしをとります。

煮干し



煮干しとは、小さなイワシなど、小魚を煮て
乾燥させたものです

かつおぶし

かつおぶしとは、おさかなのかつおを煮て
火でかわかし、干して硬くしたものです。
薄く削ってだしをとります。

保育園の
みそ汁やすまし汁は煮干しを使っています。

和食クイズ　・・・・

Ｑ１冬が旬ではない食材はどれでしょうか？

Ａ 白菜
Ｂ 竹の子
Ｃ レンコン
Ｄ 小松菜

Ｑ２調味料『さしすせそ』『そ』は何？

さ　砂糖
し　塩
す　酢
せ　醤油
そ　＿＿＿

Ａ　ソース
Ｂ　しそ
Ｃ　味噌

答え①Ｂ　竹の子　　②Ｃ　味噌