

# 給食だより

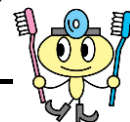
令和8年6月  
久慈保育園



給食目標: 虫歯をなくそう。  
内容: 歯を大事にする食べ物を知る。  
: 虫歯の予防と食後の歯磨きを習慣づける。  
: 甘いものを食べ過ぎないようにする。

※ 3日(水)お誕生日会です

おいしく食べるためには、歯が  
とても大切です。  
丈夫な歯をつくるためにも丁寧な  
歯磨きを行い、歯を大切に  
しましょう。



## 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 おせんべい	ごはん	ごはん、豚汁、そら豆とちくわのかき揚げ なすとピーマンの油炒め、うるいのお浸し、オレンジ	牛乳 かみかみラスク☆
2	火	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、かき玉汁、鯖のみそ煮 きゅうりの中華和え、かぼちゃの含め煮、バナナ	牛乳・味付け小魚 バニラクリームサンド
3	水	お茶 おせんべい	山菜おにぎり、きらきらスープ、新じゃがの炒め煮 アメリカンサラダ、ミニトマト、ヨーグルトサラダ、メロン		牛乳 ケーキ
4	木	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、みそ汁、とり肉の中華マリネ、おくら ごぼうサラダ、スナップエンドウ、バナナ	牛乳・おせんべい マーガリンコッペパン
5	金	お茶 おせんべい	ごはん	ごはん、カレーうどん、チーズ入り卵焼き かぼちゃの甘辛和え、アスパラサラダ、オレンジ	牛乳 小倉ホイップサンド☆
6	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
8	月	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、ごぼうとお豆のキーマカレー、福神漬け パリパリサラダ、ブロッコリーのなめ茸和え、オレンジ	牛乳・おせんべい ピザパン
9	火	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、かき玉汁、魚の五目あんかけ 元気きんぴら、ほうれん草のり和え、バナナ	牛乳 マーブルクッキー☆
10	水	お茶 クラッカー	かみかみ ごはん	かみかみごはん、みそ汁、さつま芋の変わり揚げ マーボー大根、オクラのごま和え、キウイ	牛乳 ポパイケーキ☆
11	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、お麩のみそ汁、骨つこハンバーグ かみかみサラダ、ブロッコリー、バナナ	牛乳・するめ ブルーベリーサンド
12	金	お茶 おせんべい	ごはん	ごはん、そうめん汁、ハンパンの卵とじ、味付け海苔 ささみのカレー風味サラダ、大学ポテト、オレンジ	牛乳 ツナサラダサンド☆
13	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	クラッカー ゆめヨーグルト
15	月	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、さつま汁、笹かまぼことかぼちゃの天ぷら 切り干し大根のごま和え、ミニトマト、オレンジ	牛乳 レーズンケーキ☆
16	火	お茶 おせんべい	ごはん	ごはん、うどん、肉じゃが、ふりかけ 小松菜とコーンのごま和え、なすのみそ炒め、キウイ	牛乳・味付け小魚 ジャムサンド
17	水	牛乳 おせんべい	まいたけ ごはん	まいたけごはん、わかめと卵のスープ、豆腐とツナのハンバーグ 大豆とひじきのサラダ、ブロッコリー、オレンジ	お茶 みそ揚げポテト☆
18	木	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、白菜のすまし汁、とり肉とごぼうのみそがらめ バンバンジーサラダ、ほうれん草のごま和え、バナナ	牛乳・するめ ホイップクリームサンド
19	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、卵焼きの納豆和え オーロラサラダ、高野豆腐の含め煮、オレンジ	牛乳 パリパリいりこせんべい☆
20	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
22	月	牛乳 クラッカー	ごはん	ごはん、ポークカレー、ささみフライ 春雨サラダ、福神漬け、キウイ	こめ棒くん ゆめヨーグルト
23	火	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、かき玉みそ汁、鯖の竜田揚げ ゴロゴロ野菜のごま和え、ミニトマト、メロン	牛乳・味付け小魚 カスタードコッペパン
24	水	お茶 ビスケット	とり ごぼう飯	とりごぼう飯、みそ汁、豆腐のキッシュ カレーきんぴら、アスパラのおかか和え、オレンジ	牛乳 りんごのガレット☆
25	木	お茶 ビスケット	ごはん うどん	ごはん、ラーメン、豚肉のピカタ にぎやかきんぴら、かぼちゃレーズン、バナナ	牛乳・するめ つぶあんぱん
26	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、野菜オムレツ ペンネミート、三色お浸し、キウイ	牛乳 かえるパン☆
27	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	おせんべい ゆめヨーグルト
29	月	牛乳 クラッカー	ごはん	ごはん、白菜のクリーム煮、魚フライ さつま芋サラダ、オクラのごま和え、バナナ	こめ棒くん ゆめヨーグルト
30	火	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、かき玉スープ、とり肉のパン粉焼き 糸こんにゃくのきんぴら、トマトときゅうりの酢の物、メロン	牛乳・おせんべい バニラクリームサンド

◎ 6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 (591kcal) ・たんぱく質 (20.7g) ・脂質 (18.1g) ・カルシウム (297mg) ・食塩 (1.9g)  
3歳未満児 : エネルギー (547kcal) ・たんぱく質 (18.0g) ・脂質 (17.6g) ・カルシウム (296mg) ・食塩 (1.6g)



## 畑やプランターに、野菜・花の苗や種を植えました！

### さくら組

→人参・ピーマン・じゃがいも・きゅうり・オクラ・とうもろこし（ポップコーン用）・ひまわり

### たんぼぼ組

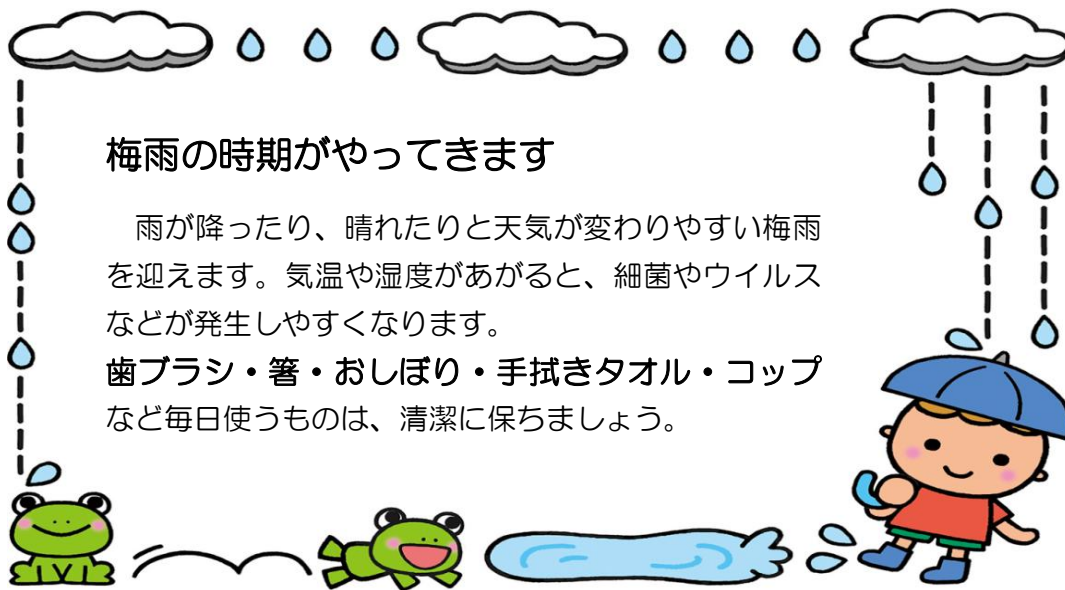
→ナス・大根・人参・とうもろこし（ポップコーン用）

### すみれ組

→ピーマン・きゅうり・ほうれん草・ラディッシュ・マリーゴールド

毎日の水やりや、野菜・お花の生長・収穫を楽しみにしている子どもたちです。

※6/5（金）には、さくら・たんぼぼ組でお米の苗を植える予定です。



### 梅雨の時期がやってきます

雨が降ったり、晴れたりと天気が変わりやすい梅雨を迎えます。気温や湿度があがると、細菌やウイルスなどが発生しやすくなります。

歯ブラシ・箸・おしぼり・手拭きタオル・コップなど毎日使うものは、清潔に保ちましょう。

### 食育クイズ

Q 魚から作られているのはどれかな？

1. ちくわ
2. ドーナツ
3. れんこん

A 1. ちくわ

自身魚のすり身などから作られています。かまぼこやはんぺん、さつま揚げも魚から作られています。ほかにも、魚から作られているものがあるか探してみよう！



## 《 食事状況調査まとめ 》

～年度初めにご提出いただいた調査結果の概略をお知らせいたします～

Q、食事の量はどうか？

- ・多い 9.4%
- ・普通 65.6%
- ・少ない 10.9%
- ・ムラ食い 14.1%

Q、好き嫌いはありますか？

- ・なんでも食べる 55.7%
- ・好き嫌いが多い 44.3%

Q、食事にかかる時間はどうか？

- ・早い(10～15分) 12.7%
- ・普通(20～30分) 79.4%
- ・遅い(40分以上) 7.9%

Q、朝は何時ごろに起きますか？

- ・6時前 10.9%
- ・6～7時 64.1%
- ・7～8時 25.0%
- ・8時以降 0%

Q、朝ごはんは食べますか？

- ・毎日食べる 95.2%
- ・時々食べる 4.8%
- ・食べない 0%

Q、朝ごはんは何時ごろですか？

- ・6時前 0%
- ・6～7時 38.5%
- ・7～8時 56.9%
- ・8時以降 4.6%

Q、夕ご飯は何時ごろですか？

- ・6時前 10.3%
- ・6～7時 50.0%
- ・7～8時 39.7%
- ・8時以降 0%

Q、夜は何時ごろ寝ますか？

- ・9時前 17.5%
- ・9～10時 63.5%
- ・10～11時 19.0%
- ・11時以降 0%

※年齢においても異なりますが、保育園に通う1～5歳くらいの子どもは、夜の睡眠時間だけで10～11時間前後が目安とされているようです。