

給食だより

令和3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教える。

:甘いものを食べ過ぎないようにする。

※ 2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。丈夫な歯をつくり、毎日の食事をおいしく楽しく食べましょう。



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	火	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、かき玉汁、ハンペンのチーズはさみ揚げ スパゲティケチャップ、スナップエンドウ、バナナ	牛乳・おせんべい つぶつぶ苺サンド
2	水	お茶 クラッカー	山菜ごはん、白菜スープ、新じゃがの炒め煮、ミートボール、そら豆 カレー焼きそば、ふきと小女子の炒め煮、ミニトマト、さくらんぼ		牛乳 ケーキ
3	木	豆乳 クラッカー	ごはん	ごはん、みそ汁、ひじき入りハンバーグ、納豆 ポテトサラダ、ブロッコリー、メロン	牛乳・ごませんべい あんぱん
4	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 かみかみサラダ、大学ポテト、オレンジ	牛乳 ロッククッキー☆
5	土	お茶 ビスケット	ごはん	チキンカレー、大根サラダ アスパラガス、福神漬、くだもの	牛乳・おせんべい ジャムサンド
7	月	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、けんちん汁、魚の五目あんかけ マカロニサラダ、ほうれん草なめ茸和え、バナナ	牛乳 バナナマフィン☆
8	火	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、親子煮 ブロッコリーのおかか和え、かぼちゃの含め煮、オレンジ	牛乳・おせんべい ピザパン
9	水	牛乳 おせんべい	桜えびごはん	桜えびごはん、みそ汁、豆腐のキッシュ アスパラガスのサラダ、さつま芋とひじき煮、ぶどう	お茶 塩焼きそば☆
10	木	豆乳 クラッカー	ごはん	ごはん、そうめん汁、豚肉の野菜巻きカツ、オクラ ほうれん草のごま和え、即席漬け、バナナ	牛乳・おせんべい カフェオレパン
11	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 キャベツのごま和え、かぼちゃの含め煮、さくらんぼ	牛乳 カステラ
12	土	お茶 クラッカー	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	牛乳・おせんべい ブルーベリーサンド
14	月	ヨーグルト	ごはん	ごはん、チキンカレー、和風サラダ ふき炒め煮、福神漬、メロン	牛乳 かえるぱん☆
15	火	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、カニ玉スープ、鯖の竜田揚げ 小松菜のお浸し、ポテトみそ炒め、オレンジ	牛乳・クラッカー クッキーパン
16	水	お茶 ビスケット	かみかみ ごはん	かみかみごはん、みそ汁、豆腐団子のケチャップ煮 ほうれん草のコーン和え、かぼちゃの含め煮、パイナップル	牛乳 がんづき☆
17	木	豆乳 クラッカー	ごはん うどん	ごはん、ラーメン、なすと豚肉のしょうが焼き ごぼうサラダ、スナップエンドウ、さくらんぼ	牛乳・おせんべい つぶつぶ苺サンド
18	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、大根汁、スパニッシュオムレツ カレーきんぴら、大豆とひじきのサラダ、オレンジ	牛乳 野菜サンド☆
19	土	お茶 クラッカー	ごはん	なめこ汁、とり肉の唐揚げ 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
21	月	牛乳 おせんべい	ごはん 鮭の磯辺揚げ	ごはん、せんべい汁、ししゃもの磯辺揚げ ブロッコリーのカレー和え、かぼちゃの含め煮、ぶどう	クラッカー 豆乳プリン☆
22	火	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、かき玉みそ汁、鮭の梅みそ焼き 糸こんにゃくのきんぴら、アスパラのおかか和え、メロン	牛乳・おせんべい ホイップクリームサンド
23	水	牛乳 おせんべい	ツナの炊き込み ごはん	ツナの炊き込みごはん、うどん、納豆のかき揚げ ささみとキャベツのごま和え、かぼちゃのミルク煮、パイナップル	お茶 五平餅☆(未満児・ごま餅)
24	木	豆乳 クラッカー	ごはん	ごはん、みそ汁、コーンフレークチキン 五目きんぴら、さつま芋サラダ、ぶどう	牛乳・おせんべい マーブル食パン
25	金	牛乳 おせんべい	のりごはん	ごはん、みそ汁、千草やき卵、味付けのり ほうれん草のソテー、筑前煮、バナナ	クラッカー ゆめヨーグルト
26	土	お茶 ビスケット	ごはん	みそ汁、とり肉のソース焼き マカロニサラダ、ブロッコリー、くだもの	牛乳・おせんべい ブルーベリーサンド
28	月	お茶 ビスケット	ごはん	豆まめキーマカレー、トマトときゅうりの酢の物 たけのこのきんぴら、福神漬、オレンジ	牛乳 人参とひじきのドーナツ☆
29	火	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、じゃが玉スープ、鯖のみそ煮 なすとピーマンの油炒め、のり風味の酢の物、バナナ	牛乳・おせんべい フレンチトースト
30	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、変わりマーボー 三色お浸し、かぼちゃの含め煮、メロン	牛乳 アップルパイ

◎ 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)



▽ 子供たちに人気のメニューを紹介します ▽

○かえるパン

《 材料 4個分 》

- ・ロールパン 4個
- ・ハム 1枚
- ・ちくわ 1本
- ・きゅうり 1本
- ・つまようじ 8本

《 作り方 》

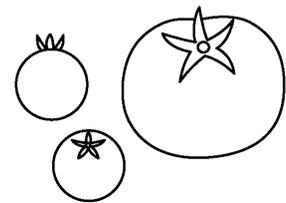
- ①、ロールパンの横半分に切れ目を入れる。
- ②、ちくわ、きゅうりを湯通ししてちくわの中にきゅうりを入れて8等分する。
- ③、ハムは4等分に切って湯通しする。
- ④、②につまようじを刺してかえるの目に見たててロールパンに刺す。
①の切り込みを入れたところに③を挟んで完成！！

1年に1回だけ！！
かえるパンは
大人気です！！



ミニトマトとプチトマトは違うの？

ミニトマトとプチトマトは同じものと思われがちですが、実は明確な違いがあります。
ミニトマトは、重さ10~20g程度の小さなトマトの総称。
プチトマトは、種メーカーが開発した品種の1つで、商品名なのです！！



食事状況調査まとめ (1)



~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します~

Q1、食事の量はどうか？

- ・多い 14.9% ・普通 49.3% ・少ない 13.4% ・ムラ食い 22.4%

Q2、好き嫌いがありますか？

- ・何でも食べる 56.9% ・好き嫌いが多い 43.1%

Q3、食事にかかる時間はどうか？

- ・早い10~15分 15.3% ・普通20~30分 74.6% ・遅い40分 10.2%

Q4、朝は何時ごろ起きますか？

- ・6時前 11.3% ・6~7時 67.7% ・7~8時 19.4% ・8時以降 1.6%

Q5、朝ごはんは食べますか？

- ・毎日食べる 88.5% ・時々食べる 11.5% ・食べない 0%

Q6、朝ごはんは何時ごろですか？

- ・6時前 0% ・6~7時 54.0% ・7~8時 41.3% ・8時以降 4.8%

Q7、夕ごはんは何時ごろですか？

- ・6時前 9.7% ・6~7時 58.1% ・7~8時 30.6% ・8時以降 1.6%

Q8、夜は何時ごろ寝ますか？

- ・9時前 3.2% ・9~10時 79.0% ・10~11時 16.1% ・11時以降 1.6%

