

給食だより

令和 3 年 5 月
久慈保育園



給食目標: 楽しい食べ方をしましょう。
内容: 楽しい姿勢で落ち着いて、良く噛んで食べる。
: 主食とおかずを交互に食べる。
: 食事中大声で話したり、トイレに立ったりしない。

※ 7日(金)お花見給食です。
※ 12日(水)誕生日会です。



旬の野菜がたくさん出まわり美味しい時期です。
給食でも旬の食材を献立に取り入れたくさん味わいたいと思います。



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	土	お茶 ビスケット	ごはん	チキンカレー、わかめのサラダ 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 
6	木	豆乳 おせんべい	ごはん	ごはん、えびそうめん、とり肉のオレンジ焼き、納豆 アスパラサラダ、さつま芋とひじき煮、バナナ	クラッカー ゆめヨーグルト 
7	金	お茶 ビスケット	おにぎり 鮭フライ	いなり寿司、えびフライ、アンパンマンポテト、ミニトマト ペンネミート、ポイルウィンナー、ブロッコリー、ゼリー 	牛乳・いちご かしわ餅 
8	土	お茶 ビスケット	ごはん	みそ汁、とり肉の香味焼き スパゲティケチャップ、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
10	月	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、豚汁、笹かまの磯辺揚げ ほうれん草とコーンの和え物、かぼちゃの含め煮、でこぼん	牛乳 小倉蒸しパン☆
11	火	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、えんどうのみそ汁、鮭のちゃんちゃん焼き 五目きんぴら、うるいのお浸し、バナナ	牛乳・おせんべい クッキーパン 
12	水	お茶 おせんべい 	こいのぼりごはん、わかめのスープ、とり肉の唐揚げ、ブロッコリー、ミニトマト たらの芽の酢の物、ふきと小女子の炒め煮、ヨーグルトサラダ		牛乳 バナナボート 
13	木	豆乳 クラッカー	ごはん	ごはん、カレーうどん、チーズロール トマトサラダ、ほうれん草のり和え、オレンジ	牛乳 ヨーグルト焼きケーキ☆
14	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、親子煮 ブロッコリーのカレー和え、かぼちゃの含め煮、いちご	牛乳・おせんべい ピザパン
15	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	牛乳・おせんべい ホイップクリームサンド
17	月	お茶 クラッカー	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、オレンジ 	牛乳 シュガーラスク☆ 
18	火	お茶 ビスケット	ごはん 	ごはん、かき玉みそ汁、魚のフライ ごぼうサラダ、小松菜の納豆和え、バナナ	牛乳・おせんべい ブルーベリーサンド
19	水	お茶 クラッカー	ちゅうりっぷ・ もも組の献立	のりごはん、白菜スープ、とり肉のカレー揚げ 焼きそば、たこさんウィンナー、ブロッコリー、いちご	牛乳 いちごクッキー☆ 
20	木	豆乳 おせんべい	ごはん	ごはん、そうめん汁、ピザバーグ わかめのサラダ、アスパラガス、でこぼん 	牛乳・おせんべい カフェオレパン
21	金	お茶 クラッカー	ふりかけごはん	ごはん、大根汁、五目たまご焼き、ふりかけ ペンネミート、小松菜とコーンのごま和え、パイナップル	牛乳 ミニフレンチドック☆
22	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、くだもの 	牛乳・おせんべい ジャムサンド
24	月	ヨーグルト	ごはん	ごはん、豆乳シチュウ、ちくわと若布の炒め煮 キャベツのごま和え、オクラ、ぶどう 	牛乳 どらやき
25	火	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、かき玉汁、鯖の竜田揚げ 元気きんぴら、納豆の中華和え、オレンジ	牛乳・おせんべい ピザパン
26	水	お茶 ビスケット 	夕焼けピラフ	夕焼けピラフ、みそ汁、豆腐のふんわり揚げ 大豆と昆布の煮物、スナックエンドウ、パイナップル	牛乳 型ぬきクッキー☆
27	木	豆乳 クラッカー 	ごはん	ごはん、みそ汁、豚肉の野菜巻きカツ スパツナサラダ、ブロッコリー、メロン 	牛乳・おせんべい フレンチトースト 
28	金	お茶 ビスケット	ごはん うどん	ごはん、ラーメン、ハンペンたまご、そら豆 うるいとじゃこの炒め煮、インディアンサラダ、でこぼん 	牛乳 ポパイケーキ☆ 
29	土	お茶 クラッカー	ごはん	なめこのみそ汁、とり肉のごま焼き 和風サラダ、ブロッコリー、くだもの	牛乳・おせんべい ホイップクリームサンド
31	月	牛乳 おせんべい	ごはん 鮭の天ぷら	ごはん、すき焼き風煮、ししゃもの天ぷら きゅうりの中華和え、かぼちゃの含め煮、オレンジ	お茶 きなこ団子☆ 

◎ 5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 (584kcal) ・たんぱく質 (21.3g) ・脂質 (16.9g) ・カルシウム (321mg) ・食塩 (1.9g)
3歳未満児 : エネルギー (535kcal) ・たんぱく質 (18.2g) ・脂質 (16.6g) ・カルシウム (274mg) ・食塩 (1.6g)

▽ 子供たちに人気のメニューを紹介します ▽

◎ツナの炊き込みごはん

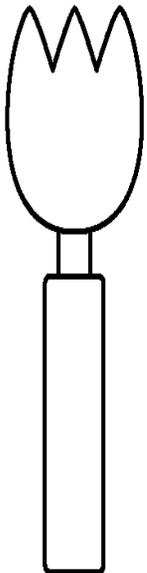
《 材料 米1合分 》

- ・米 1合
 - ・ツナ缶 60g
 - ・ごぼう 12g
 - ・人参 40g
 - ・干し椎茸 4g
 - ・醤油
 - ・みりん
 - ・塩
- 適量

《 作り方 》

- ①、米をとぐ
- ②、ツナは汁気をしぼる
- ③、ごぼうは笹がき、人参は千切りにする
- ④、干し椎茸は水で戻してスライスする
- ⑤、③、④を椎茸の戻し汁で煮て調味料で味付けをし、②を加えて煮る
- ⑥、①に⑤の煮汁と水を足して味を調べて⑤の具材を上に乗せ炊く

おうちで食育

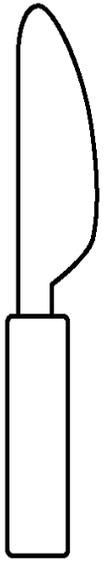
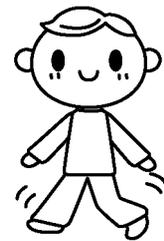


これだけは伝えたい食事のマナー！

お互いに気持ち良く食卓を囲むために大切な食事のマナー。

子どものうちから身につけておきたいですね。まずは、次のようなことから伝えていきましょう。ただし、注意ばかりにならないよう、楽しい食事を心がけてください。

- ・『いただきます』『ごちそうさま』の挨拶をする
- ・食べている最中で席を立たない
- ・姿勢よく食べる
- ・ご飯とおかずを交互に食べる
- ・テーブルにひじをつかない
- ・口に食べものが入っている時はしゃべらない
- ・口を閉じて噛む（音を立てて食べない）



お弁当

- 🍷主食 3 (ご飯・パスタ など)
- 🍷主菜 1 (大豆・卵・魚・肉 など)
- 🍷副菜 2 (キノコ・野菜・海草 など)

このような割合の組み合わせで、赤・緑・黄色の彩りを考えて入れると、見た目もおいしそうで、食欲も増しますね。ハムや卵、チーズなどを型で抜いたものをお弁当に入れると子ども達のテンションが上がります！また衛生面から、おかずはよく加熱をして、冷ましてからふたをしましょう。

