

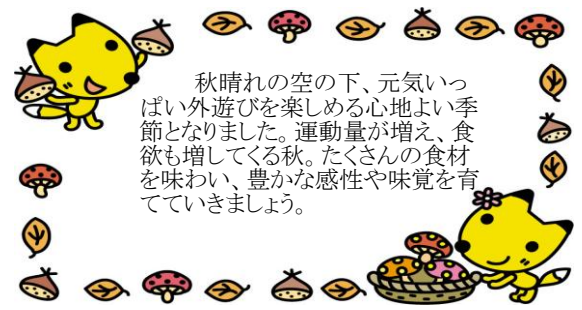
給食だより

令和 7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。

※ 1日(水)お誕生日会です。



秋晴れの空の下、元気いっぱい外遊びを楽しめる心地よい季節となりました。運動量が増え、食欲も増してくる秋。たくさん食材を味わい、豊かな感性や味覚を育てていきましょう。

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	水	お茶 クラッカー	すき昆布の炊き込みごはん、おくらのみそ汁、かぼちゃのグラタン カレー焼きそば、ぽてちっちサラダ、ヨーグルトサラダ、オレンジ		牛乳 ケーキ 
2	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、わかめと卵のスープ、とり肉とごぼうのみそ和え さつま芋サラダ、ブロッコリー、バナナ 	牛乳・おせんべい ブルーベリーコッペパン
3	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、豆腐のみそ汁、卵焼きの納豆和え なすとピーマンの炒め物、ポテトみそ炒め、なし(未満児・バナナ)	牛乳 バナナクリームサンド☆
4	土	お茶 ビスケット	ごはん	みそ汁、とり肉のごま焼き スパゲティケチャップ、ブロッコリー、くだもの	クラッカー ゆめヨーグルト
6	月	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、カツカレー、白菜と大根のサラダ オクラのおかか和え、福神漬け、オレンジ 	牛乳 うさぎまんじゅう 
7	火	お茶 おせんべい	ごはん	ごはん、親子そうめん、あじフライ 切り干し大根のごま和え、かぼちゃの含め煮、なし(未満児・バナナ)	牛乳・おせんべい フレンチトースト
8	水	お茶 ビスケット	夕焼けピラフ	夕焼けピラフ、みそ汁、さつま芋の変わり揚げ ごぼうサラダ、小松菜のごま和え、キウイ	牛乳 豆腐ケーキ☆
9	木	牛乳 クラッカー 	ごはん	ごはん、かき玉汁、みそカツ ポテトサラダ、ブロッコリー、なし(未満児・バナナ)	クラッカー ゆめヨーグルト
10	金	お茶 ビスケット	桜えびごはん 	桜えびごはん、みそ汁、スパニッシュオムレツ こんぶサラダ、ほうれん草ソテー、オレンジ 	牛乳・おせんべい カフェオレパン 
11	土			う ん ど う か い	
14	火	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、かき玉スープ、鯖の竜田揚げ アメリカンサラダ、元気きんぴら、オレンジ	牛乳・おせんべい マーガリンコッペパン
15	水	牛乳 ビスケット	納豆ごはん	納豆ごはん、みそ汁、豆腐団子のケチャップ煮 スパゲティサラダ、ブロッコリー、バナナ 	クラッカー ゆめヨーグルト 
16	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、うどん、チンジャオロース ささみとキャベツのごま和え、大学ポテト、なし(未満児・バナナ)	牛乳・おせんべい ホイップクリームサンド
17	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、なめこのみそ汁、野菜オムレツ ペンネミート、ピーマンとじゃこのきんぴら、オレンジ	牛乳 もちもちチーズドーナツ☆
18	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
20	月	お茶 おせんべい	ごはん 白身魚の天ぷら	ごはん、すき焼き風煮、ししゃもの天ぷら 小松菜の納豆和え、さつま芋とひじき煮、バナナ	牛乳 アップルケーキ☆ 
21	火	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、魚の五目あんかけ 大根と人参のおかか和え、じゃが芋のカレー炒め、オレンジ	牛乳・おせんべい カスタードコッペパン
22	水	お茶 クラッカー	チキンライス	チキンライス、みそ汁、マーボー高野豆腐 スパゲティサラダ、ほうれん草のごま和え、バナナ 	牛乳 スイートポテト☆ 
23	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、ひじき入りハンバーグ ポテトサラダ、ブロッコリー、オレンジ	牛乳・おせんべい ブルーベリーサンド
24	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 きゅうりの中華和え、かぼちゃの含め煮、なし(未満児・バナナ)	牛乳 ピザ蒸しパン☆
25	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	クラッカー ゆめヨーグルト 
27	月	お茶 おせんべい 	ごはん	ごはん、ポークカレー、大根サラダ たけのこのきんぴら、福神漬け、オレンジ 	牛乳 かみかみラスク☆
28	火	お茶 ビスケット 	ごはん	ごはん、すいとん入り吉野汁、ちくわの磯辺揚げ ピーマンとなすのみそ炒め物、さつま芋サラダ、バナナ	牛乳・おせんべい チョコレートサンド
29	水	牛乳 おせんべい 	のりごはん	のりごはん、大根のみそ汁、鯖のみそ煮 大豆と昆布の煮物、三色お浸し、なし(未満児・バナナ)	お茶 みそ揚げポテト☆
30	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、そうめん汁、とり肉と根菜の甘酢煮 ポパイサラダ、ブロッコリー、オレンジ 	牛乳・おせんべい ホイップクリームサンド
31	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、千草焼きたまご 春雨のきんぴら、オーロラサラダ、バナナ	牛乳 ハロウィンパンケーキ☆ 

3歳以上児 : エネルギー (630kcal) ・たんぱく質 (23.5g) ・脂質 (17.7g) ・カルシウム (353mg) ・食塩 (1.3g)
3歳未満児 : エネルギー (542kcal) ・たんぱく質 (19.5g) ・脂質 (15.9g) ・カルシウム (320mg) ・食塩 (1.1g)

… 保育園のメニューを紹介します …

朝ごはんは、1日を元気にスタートさせる大切な食事です。

朝ごはんを食べると体温が上昇し、脳が覚醒するので体が機敏に対応します。

また、集中力が高まり、怪我が少なくなると言われています！

運動会練習が始まっています。怪我をしないためにも朝ごはんをしっかり食べてきましょう。

そこで、子どもたちに人気なご飯がすすむメニューを紹介します！



◎ 納豆の中華和え

《 材料4人分 》

- ・ひきわり納豆 48g
- ・とりひき肉 32g
- ・人参 12g
- ・ほうれん草 60g
- ・砂糖 3g
- ・しょうゆ 3g
- ・ごま油 3g

《 作り方 》

- ①. ほうれん草を茹でて1cmの長さに切って絞る。
- ②. 人参をみじん切りにして茹でる。
- ③. とりひき肉を炒め、砂糖・醤油で調味する。
- ④. ひきわり納豆に①、②、③を加え混ぜ合わせ、最後にごま油を入れて完成！

◎ 小松菜の納豆和え

《 材料4人分 》

- ・小松菜 80g
- ・もやし 20g
- ・人参 12g
- ・ひきわり納豆 32g
- ・かつおぶし 適量

《 作り方 》

- ①. 小松菜は茹でて1cm程の長さに切って水気を絞る。
- ②. 人参は千切りにし茹でて水気を絞る。
- ③. もやしは茹でて水気を絞る。
- ④. ①、②、③、ひきわり納豆を混ぜ合わせる。
- ⑤. ④におかか、醤油を加えて味付けをして完成！

◎ 桜えびごはん

《 材料4人分 》

- ・桜えび 30g
- ・ゴマ塩 12g
- ・かつおぶし 1.2g
- ・焼きのり 2g

《 作り方 》

- ①. フライパンに桜えび、ゴマ塩、かつおぶし、焼きのりを加え炒めて完成！



● 食育クイズ ●



海の生き物の名が
付いたイモがあります。
どれでしょう？

①

カニイモ

②

タコイモ

③

エビイモ



③ エビイモ

さといもの仲間です。エビのように反った形、似た模様があることから名付けられました。



各クラスで

収穫した野菜です



自分たちでお世話をし、食材にふれ、調理したことによって、苦手だった食材を『食べてみよう！』と挑戦する姿が見られるようになりました。
苦手な物が少しでも好きになってくれる様に、これからもきっかけ作りのお手伝いをしていきたいと思います。

