

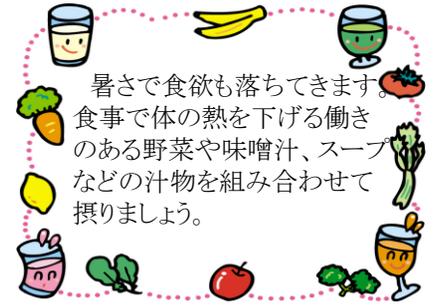
給食だより

令和6年8月
久慈保育園



給食目標: きまりのある食事。
内 容: 給食・食事の目的を知らせる。
: 給食は残さないで食べた方が体のために
良いことを知る。

※ 7日(水)お誕生日会です。



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		全 児 の 献 立	
		おやつ(午前)	主食 他	主食と副食	おやつ(午後)
1	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、夏野菜カレー、わかめのみぞれ和え 夕顔ソテー、福神漬け、すいか	牛乳 あんドーナツ
2	金	牛乳 クラッカー	ごはん	ごはん、そうめん汁、干草焼きたまご、モロヘイヤ なすとピーマンの炒め物、ごぼうのから揚げ、メロン	おせんべい とうもろこし ☆
3	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	おせんべい ゆめヨーグルト
5	月	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、五目みそ汁、あじフライ ブロッコリーのサラダ、かぼちゃの含め煮、バナナ	牛乳・おせんべい フレンチトースト
6	火	豆乳 クラッカー	ごはん	ごはん、大根汁、鮭の梅みそ焼き 夏野菜のゆかり和え、じゃが芋のカレーきんぴら、オレンジ	牛乳・おせんべい マーガリンコッペパン
7	水	お茶 ビスケット	おにぎり 冷やしうどん	おにぎり、ジャージャー麺、とり肉のレモンソース和え、トマトピザ とうもろこし、アンパンマンポテト、ブロッコリー、すいか	牛乳 ケーキ
8	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、親子そうめん汁、とり肉のオレンジ焼き ほうれん草の納豆和え、ひじき入りきんぴら、メロン	牛乳・おせんべい ジャムサンド
9	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、夕顔のみそ汁、親子煮 切り干し大根のサラダ、ブロッコリーソテー、バナナ	クラッカー アイスクリーム
10	土	お茶 クラッカー	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 おせんべい
13(火)～16(金)登園の方には別途お知らせします。					
17	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
19	月	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、ポークカレー、トマトときゅうりの酢の物 たけのこのきんぴら、福神漬け、メロン	クラッカー ホワイトポンチ☆
20	火	豆乳 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、さつま芋とひじき煮、すいか	牛乳・おせんべい カスタードコッペパン
21	水	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、春雨と肉団子のスープ、オクラ 五目冷ややっこ、ゆで卵、冷やしトマト、バナナ	牛乳 黒糖かりんとう☆
22	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、うどん、とり肉の中華マリネ 五目きんぴら、ブロッコリーのなめ茸和え、オレンジ	クラッカー アイスクリーム
23	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、野菜オムレツ 切り干し大根のナポリタン、スタミナ納豆、すいか	牛乳・おせんべい ブルーベリーサンド
24	土	お茶 クラッカー	ごはん	みそ汁、とり肉の唐揚げ ブロッコリーサラダ、かぼちゃの含め煮、くだもの	おせんべい ゆめヨーグルト
26	月	お茶 ビスケット	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 おくらとキャベツのごま和え、なすのみそ炒め、すいか	牛乳 えびトースト☆
27	火	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、カレーうどん、ゆで卵、モロヘイヤ 夏野菜のひき肉あんかけ、コロコロきゅうり、メロン	牛乳・おせんべい ジャムコッペパン
28	水	牛乳 おせんべい	夕焼けピラフ	夕焼けピラフ、おくらのみそ汁、豆腐のキッシュ トマトサラダ、ピーマンとじゃこのきんぴら、バナナ	お茶 塩焼きそば☆
29	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 夏野菜ときのこのパスタ、ねばねば三兄弟、すいか	牛乳 どらやき
30	金	お茶 ビスケット	ごはん うどん	ごはん、ラーメン、はんぺんのチーズはさみ揚げ オーロラサラダ、小松菜と油揚げの煮びたし、メロン	牛乳 かぼちゃのカップケーキ☆
31	土	お茶 クラッカー	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	おせんべい ゆめヨーグルト

◎ 8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 (660kcal) ・たんぱく質 (24.0g) ・脂質 (18.4g) ・カルシウム (334mg) ・食塩 (1.4g)
3歳未満児 : エネルギー (534kcal) ・たんぱく質 (19.1g) ・脂質 (15.3g) ・カルシウム (298mg) ・食塩 (1.2g)



～ 保育園のメニューを紹介します ～

◎鯖の南蛮漬け

《 材料 4人分 》

- ・鯖 4切れ
- ・小麦粉
- ・揚げ油
- ・きゅうり 20g
- ・玉ねぎ 16g
- ・人参 12g
- ・ねぎ 8g
- ・酢 8cc
- ・砂糖 4g
- ・醤油 4cc

《 作り方 》

- ・鯖の切り身に粉をつけてあげる。
- ・人参は千切り、玉ねぎはスライスし湯通しする。
- ・きゅうりは千切りにして軽く湯通しする。
- ・ねぎは小口切りにして熱湯をかける。
- ・調味料を合わせてひと煮立ちさせてから冷ましておく。
- ・合わせた調味料に野菜をつけておき、揚げた鯖の上にかけて完成！

サバの代わりに、鶏肉で作っても美味しいです！
さっぱりしているので暑い夏におすすめです！



◎ピーマンとじゃこのきんぴら

《 材料 4人分 》

- ・ピーマン 20g
- ・ごま油 1g
- ・人参 24g
- ・醤油 4cc
- ・みりん 6cc
- ・砂糖 1g
- ・しらす干し 4g
- ・白ごま 1g

《 作り方 》

- ・ピーマンは縦に千切り、人参は5cm長さの千切りにする。
- ・ピーマンはサッと湯通ししておく。
- ・フライパンに分量外の油を入れ熱し、人参を炒め6割くらい火が通ったら調味料を加えて汁気が無くなるまで炒め、じゃこをとピーマンを入れて炒める。
- ・最後にごま油、ゴマを入れサッと炒めて完成！

ピーマンが美味しい時期にいかがですか？
ピーマンの緑と人参のオレンジがとてもきれいです。
お弁当にもおすすめです！



食事と健康

夏野菜の効能

夏野菜は水分の豊富なものが多く、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。夏に旬を迎える野菜の特徴を紹介します。

トマト
赤い色はリコピンによるもので抗酸化作用がある。

なす
皮に含まれるポリフェノール成分が活性酸素を抑える。

オクラ
ねばり気のペクチンが腸内環境を整えて便秘を改善する。

きゅうり
水分が95%で、ビタミンC、カリウムが豊富。疲労回復やむくみ改善が期待できる。

ピーマン
加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富。皮膚や粘膜の調子を整える。

ゴーヤー
苦み成分が胃液の分泌を促し、食欲を増進させる。

枝豆
豆と野菜の両方の栄養を併わせもつ。夏バテ防止・疲労回復に効果的。
※枝豆は誤嚥の可能性に注意しましょう。

食育クイズ

Q パイナップルは夏が旬の果物です。パイナップルの実はどこにできるでしょうか？

- ① 木
- ② 土の中
- ③ 茎の先

A ③ 茎の先にできる

パイナップルは花全体がそのまま実が変わっていくため、花が咲く茎の先にできます。植えてから約3年で実を付けます。