

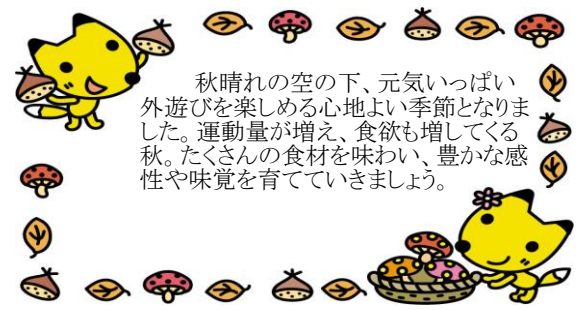
給食だより

令和 8 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(木)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。たくさんの食材を味わい、豊かな感
性や味覚を育てていきましょう。

給食献立表

・太字は新メニューです ☆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 クラッカー	昆布の炊き込みごはん、コーンたまごスープ、とり肉のレモンソース和え ぽてちっちサラダ、ブロッコリー、カナッペ、オレンジ		牛乳 ケーキ
2	金	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、みそ汁、ピザ風卵焼き ほうれん草のソテー、ごぼうサラダ、なし(未満児・・・バナナ)	お茶 のこのコスパゲティー☆
3	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、オクラのおかか和え、くだもの	クラッカー ゆめヨーグルト
5	月	お茶 おせんべい	ごはん	ごはん、ポークカレー、白菜と大根のサラダ 春雨きんぴら、福神漬け、オレンジ	牛乳 黒糖かりんとう☆
6	火	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、うどん、納豆のかき揚げ なすとピーマンの炒め物、ささみとキャベツのごま和え、バナナ	牛乳・おせんべい カスタードコッペパン
7	水	お茶 おせんべい	とりごぼう飯	とりごぼう飯、焼き麩のみそ汁、変わりマーボー マカロニサラダ、オクラのごま和え、りんごゼリー	牛乳 ごまクッキー☆
8	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、かき玉汁、みそカツ ポテトサラダ、三色お浸し、オレンジ	牛乳・おせんべい ジャムサンド
9	金	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、大根汁、親子煮 豚肉とれんこんのきんぴら、大学ポテト、なし(未満児・・・バナナ)	牛乳 くるくるソーセージ☆
10	土			う ん ど う か い	
13	火	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、かき玉スープ、魚のケチャップソース和え なすのみそ炒め、小松菜のごま和え、バナナ	牛乳・おせんべい ホイップクリームサンド
14	水	お茶 ビスケット	えのき ごはん	えのきごはん、 もやしのみそ汁 、豆腐ハンバーグ 切り干し大根のカレー炒め、ブロッコリー、オレンジ	牛乳 りんごのガレット☆
15	木	お茶 クラッカー	ごはん うどん	ごはん、ラーメン、きのこ入り豚肉のしょうが焼き かぼちゃの甘辛和え、納豆の中華和え、なし(未満児・・・バナナ)	牛乳・おせんべい マーガリンコッペパン
16	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、スパニッシュオムレツ、味付け海苔 野菜きんぴら 、インディアンサラダ、オレンジ	牛乳 バナナドーナツ☆
17	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	ビスケット ゆめヨーグルト
19	月	牛乳 クラッカー	ごはん 白身魚の天ぷら	ごはん、せんべい汁、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	おせんべい ゆめヨーグルト
20	火	お茶 おせんべい	ごはん	ごはん、 白ごま豆乳タンタン麺 、笹かまの天ぷら わかめとツナの和え物、かぼちゃの含め煮、オレンジ	牛乳・おせんべい カフェオレパン
21	水	牛乳 クラッカー	ひじきごはん	ひじきごはん、みそ汁、豆腐のふんわりカレーあんかけ 切り干し大根のサラダ、ほうれん草の菊和え、なし(未満児・・・バナナ)	おせんべい ゆめヨーグルト
22	木	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、わかめと卵のスープ、とり肉のごぼうのみそ和え ペンネミート、五目納豆、オレンジ	牛乳・おせんべい つぶあんコッペパン
23	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、そうめん汁、干草焼きたまご さつま芋のきんぴら 、パリパリサラダ、バナナ	牛乳 めろんパントースト ☆
24	土	お茶 ビスケット	ごはん	みそ汁、コーンフ레이크チキン スパゲティケチャップ、オクラのおかか和え、くだもの	クラッカー ゆめヨーグルト
26	月	牛乳 クラッカー	ごはん	ごはん、なめこのみそ汁、魚のごま焼き 昆布の煮物、ほうれん草のり和え、なし(未満児・・・バナナ)	お茶 卵ごはん焼き☆
27	火	お茶 おせんべい	ごはん	ごはん、親子そうめん、ピーマンチャンプル れんこんサラダ、小松菜のお浸し、バナナ	牛乳・おせんべい カスタードコッペパン
28	水	お茶 ビスケット	チキンライス	チキンライス、白菜ときこのスープ、 高野豆腐のひと口カツ ひじきサラダ、にぎやかきんぴら、オレンジ	牛乳 米粉さつま芋ボール ☆
29	木	お茶 おせんべい	ごはん	ごはん、焼き麩のみそ汁、豚肉ロール、納豆 野菜炒め、煮たまご、りんごゼリー	牛乳 あんドーナツ
30	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、カレーうどん、ハンパンの卵とじ 糸こんにゃくのきんぴら、かぼちゃレーズン、オレンジ	牛乳・おせんべい マーガリンコッペパン
31	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	ビスケット ゆめヨーグルト

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！



◎ 五目そぼろ

＜ 材料 4人分 ＞

- ・卵 40g
- ・桜えび 4g
- ・かつお節 2g
- ・ゴマ塩 10g

＜ 作り方 ＞

- ① 卵を割りほぐし、フライパンでそぼろをつくる。
- ② 別のフライパンに桜えび・かつお節・ゴマ塩を加え、いい香りがするまで炒める
- ③ ①と②を混ぜ合わせる。
- ④ ご飯にふりかけて完成！

※ご飯に混ぜこんでも美味しいです！

◎ 卵焼きの納豆和え

＜ 材料 4人分 ＞

- ・卵 60g
- ・納豆 80g
- ・ひじき 8g
- ・しょうゆ 適量

＜ 作り方 ＞

- ① 卵を割りほぐし、フライパンでそぼろをつくる。
- ② ひじきは水で戻し、軟らかくなるまで茹で、流水で冷やし水気を切る。
- ③ ボウルに①・②・納豆を入れて混ぜ合わせ、醤油で味を整える。

知って得する

食の知恵袋

マナーを知って食事を楽しく！

一緒に食事する人同士が心地よく過ごせるように、大事な食事のマナーを伝えていきましょう。

● 食卓に向かう時

日中は体をしっかり動かしておなかを空かせましょう。眠いとぐずって食べられないことがあるため、昼寝のタイミングも整えましょう。

● 食前のあいさつ

「いただきます」「ごちそうさま」は、食材や食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを育みます。大人が手本を見せましょう。

● 食器の並べ方

3歳ごろから、主菜、副菜、主食、汁物の器を置く配置を伝えていきましょう。

● 食事中的環境

集中力がもつのは15分程度です。また、集中できるようテレビなどは消しましょう。

● 食後の始末

器に残ったご飯などは、スプーンできれいに集めて食べることを伝えましょう。

正しい姿勢

ひじをつかず、足の裏は床に着け（着かない場合は台を置き）ましょう。テーブルと体の間はこぶし一つ分空けましょう。



? 食育クイズ

Q 新鮮な卵を10%の食塩水の中に入れるとどうなる？

1. 沈む
2. 浮く
3. 回転する

A 1. 沈む

新鮮な卵は沈みますが、古い卵は殻に開いた小さな穴から中に空気が入り込み、浮くようになります。ただし、そうならないこともあるので、必ず賞味期限を確認しましょう。