

給食だより

令和 8年 1月
久慈保育園



給食目標: 落ち着いて食べよう
内 容: 食事中は席を立ったりしないで
一定の時間内に食べるようにする。

※7日(水)お誕生日会です。



新しい年を迎えました。
生活のリズムを早めに整え
今年一年、元気に過ごしましょう。



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)
5	月	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、そうめん汁、茶わん蒸し 筑前煮、ほうれん草ソテー、オレンジ	牛乳 がんづき☆
6	火	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、なめこ汁、魚のホイル焼き 春雨のきんぴら、ポテトサラダ、バナナ	牛乳・おせんべい フレンチトースト
7	水	お茶 クラッカー	赤飯	赤飯、餅なし雑煮、とりちゃん焼き、昆布の煮物 だて巻き、大豆としらすの佃煮、くりきんとん、みかん	おせんべい ゆめヨーグルト
8	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、かき玉みそ汁、とり肉と野菜の黒酢あんかけ スパゲティサラダ、小松菜のお浸し、キウイ	牛乳・おせんべい ブルーベリーサンド
9	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、うどん、親子煮 カレーきんぴら、ブロッコリーのごま酢和え、バナナ	牛乳 ヨーグルト焼きケーキ☆
10	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	クラッカー ゆめヨーグルト
13	火	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、白菜のクリーム煮、白身魚のフライ、コーンタルタルソース ひじきとれんこんのサラダ、かぼちゃの含め煮、バナナ	牛乳・おせんべい カスタードコッペパン
14	水	お茶 クラッカー	まいたけ ごはん	まいたけごはん、みそ汁、豆腐のカレーあんかけ アメリカンサラダ、ほうれん草のり和え、みかん	牛乳 大豆入りドーナツ☆
15	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、かき玉汁、みそカツ 切り干し大根のナポリタン、おくらのおかか和え、キウイ	牛乳 ココアバナナケーキ☆
16	金	お茶 ビスケット	ごはん うどん	ごはん、ラーメン、干草焼きたまご ひじき入りきんぴら、キャベツのカレー炒め、オレンジ	牛乳・おせんべい チョコレートサンド
17	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	おせんべい ゆめヨーグルト
19	月	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、せんべい汁、鯖のカレー揚げ 小松菜の納豆和え、かぼちゃの含め煮、みかん	牛乳 あんドーナツ
20	火	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、かき玉スープ、魚の五目あんかけ さつま芋サラダ、ほうれん草のなめ茸和え、バナナ	牛乳・おせんべい ホイップクリームサンド
21	水	牛乳 クラッカー	炊き込み ごはん	炊き込みごはん、小松菜のみそ汁、変わりマーボー 白菜サラダ、ごぼうの唐揚げ、みかん	お茶 焼きそば☆
22	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、ほうれん草のみそ汁、きのこソースハンバーグ インディアンサラダ、ブロッコリー、キウイ	牛乳 小倉ホイップサンド☆
23	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、なめこのみそ汁、卵焼きの納豆和え ささみのカレー風味サラダ、大学ポテト、オレンジ	牛乳・おせんべい ジャムサンド
24	土	お茶 おせんべい	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	クラッカー ゆめヨーグルト
26	月	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、ポークカレー、白菜と大根のサラダ たけのこのきんぴら、福神漬、オレンジ	牛乳 さつま芋ピサ☆
27	火	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、大根汁、魚のオニオンヨーグルト焼き ゴロゴロ野菜のごま和え、おくらと納豆和え、バナナ	牛乳・おせんべい カフェオレパン
28	水	お茶 クラッカー	夕焼けピラフ	夕焼けピラフ、みそ汁、豆腐とかぼちゃのミートローフ 切り干し大根のカレー炒め、ブロッコリー、みかん	牛乳 ごまクッキー☆
29	木	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、親子そうめん、とり肉の唐揚げ 和風サラダ、さつま芋とひじき煮、バナナ	クラッカー ゆめヨーグルト
30	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 かぼちゃの甘辛和え、ブロッコリーのサラダ、オレンジ	牛乳 豆腐のふわふわお好み焼き☆
31	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	クラッカー ゆめヨーグルト

◎ 1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 (635kcal) ・たんぱく質 (23.5g) ・脂質 (17.0g) ・カルシウム (320mg) ・食塩 (1.3g)
3歳未満児 : エネルギー (542kcal) ・たんぱく質 (19.5g) ・脂質 (16.0g) ・カルシウム (293mg) ・食塩 (1.1g)





あけまして

おめでとうございます

新しい年が始まりました。お正月はゆっくり過ごせましたか？

今年も子どもたちの「美味しかった！」という声がたくさん聞けるのを楽しみにしています。

寒さが厳しい季節ですが、よく食べ、よく遊んで、元気いっぱい冬をのりきっていきましょう！



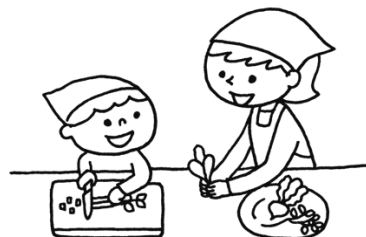
春の七草

1月7日に七草がゆを食べると、1年間病気にならず、元気に過ごせると言われています。

七草には栄養がたっぷり含まれていて、お正月の間に食べ過ぎて疲れた胃にはとっても良い食べ物です。

春の七草言えるかな？

セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ（カブ）・スズシロ（大根）



食の知恵袋

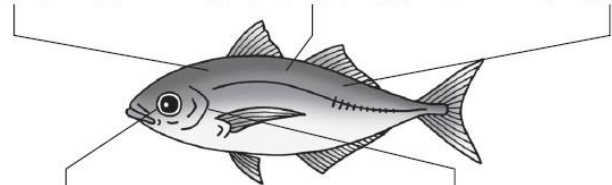
魚を食べよう

海に囲まれ、多くの河川もある日本では、さまざまな魚を食べる機会に恵まれています。新鮮な旬の魚はおいしいことに加え、栄養価が高いのも魅力です。三枚におろすなど下処理の手間を省きたい時は、スーパーの鮮魚売り場でおろしてもらったり、下処理済みの商品を選んだりしてみましょう。

新鮮でおいしい魚の選び方

1尾の場合

- ・全体につやがあって美しい
- ・皮に光沢があり、張りがある
- ・身が厚く弾力がある



- ・目が澄んでいて張りがある
- ・エラが鮮やかな赤色やピンク色をしている

切り身の場合



- ・色鮮やかで透明感がある
- ・ドロップ（血や水分）が出ていない
- ・全体につやがあって美しい
- ・血合いがきれいな赤色をしている

食育クイズ



かまぼこは
何からできているのでしょうか？

①

米

②

小麦粉

③

魚



③ 魚

かまぼこは、魚をすり身にして練りあげて作ります。蒸す、焼く、揚げるなど、調理法や地域により、たくさん種類があります。

