

給食だより

令和5年6月
久慈保育園

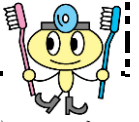


給食目標:虫歯をなくそう。

内容:歯を大事にする食べ物を知る。
:虫歯の予防と食後の歯磨きを教える。
:甘いものを食べ過ぎないようにする。

※ 7日(水)お誕生日会です。

おいしく食べるためには、歯がとても大切です。
丈夫な歯をつくるためにも丁寧な歯磨きを行い、歯を大切にしましょう。



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)
1	木	豆乳 クラッカー	ごはん	ごはん、親子そうめん、なすと豚肉のしょうが焼き 大豆とひじきのサラダ、かぼちゃの含め煮、オレンジ	牛乳 フルーツケーキ☆
2	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、きのこのみそ汁、すき焼きの卵とじ かみかみサラダ、大学ポテト、メロン	牛乳・おせんべい マーブル食パン
3	土	お茶 ビスケット	ごはん	みそ汁、とり肉の香味焼き スパツナサラダ、アスパラガス、くだもの	クラッカー ゆめヨーグルト
5	月	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、ごぼうとお豆のキーマカレー パリパリサラダ、ふきの炒め煮、福神漬け、キウイ	牛乳 チョコレートスコーン☆
6	火	豆乳 クラッカー	ごはん	ごはん、大根汁、魚の五目あんかけ マカロニサラダ、スナップエンドウ、オレンジ	牛乳・するめ カフェオレパン
7	水	お茶 おせんべい	山菜ごはん、すまし汁、とり肉のから揚げ、ボイルウィンナー、そら豆 お煮しめ、カナッペ、フライドポテト、人参グラッセ、ブロッコリー、メロン	ごはん、うどん、新じゃがの炒め煮、味付け海苔 五目ひじき、トマトサラダ、バナナ	牛乳 ケーキ
8	木	豆乳 クラッカー	ごはん	ごはん、小松菜のみそ汁、親子煮 なすのみそ炒め、かぼちゃの含め煮、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	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
10	土	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、豚汁、笹かまとそら豆のかき揚げ 小松菜の納豆和え、なすとピーマンの油炒め、オレンジ	牛乳 かえるぱん☆
12	月	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、かき玉汁、鯖の竜田揚げ きゅうりの中華和え、さつま芋とひじき煮、メロン	牛乳・おせんべい バニラクリームサンド
13	火	豆乳 クラッカー	ごはん	かみかみ ごはん	牛乳 一口パイ☆
14	水	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、たまごのスープ、ひじき入りハンバーグ、オクラ インディアンサラダ、ブロッコリー、キウイ	牛乳・おせんべい ブルーベリーサンド
15	木	豆乳 クラッカー	ごはん	ごはん、千草やき卵 高野豆腐の含め煮、ほうれん草のハム和え、バナナ	牛乳 かたつむりクッキー☆
16	金	お茶 ビスケット	ごはん	みそ汁、とり肉のごま焼き ポテトサラダ、ブロッコリー、くだもの	クラッカー ゆめヨーグルト
17	土	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、福神漬け、りんご	牛乳 ボンボンドーナツ☆
19	月	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、かき玉みそ汁、鮭のフライ アスパラサラダ、かぼちゃの含め煮、メロン	牛乳・するめ ピザパン
20	火	豆乳 クラッカー	ごはん	大根菜とおかかの混ぜご飯 大根菜とおかかの混ぜご飯、みそ汁、豆腐のふんわり揚げ 大豆と昆布の煮物、スナップエンドウ、バナナ	お茶 ポパイスパゲッティ☆
21	水	豆乳 クラッカー	ごはん	ごはん、そうめん汁、とり肉とごぼうのみそ煮込み かぶの甘酢和え、小松菜の納豆和え、オレンジ	牛乳・おせんべい ジャムサンド
22	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、わかめのみそ汁、ピザ風卵焼き ほうれん草のごま和え、ひじきとトマトのサラダ、バナナ	牛乳 小倉蒸しパン☆
23	金	お茶 ビスケット	ごはん	みそ汁、とり肉のから揚げ スパゲッティケチャップ、ブロッコリー、くだもの	クラッカー ゆめヨーグルト
24	土	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、クリームコーンシチュー、うずら卵のベーコン巻き ブロッコリーのごま酢和え、つけもの、オレンジ	牛乳・おせんべい ホイップクリームサンド
26	月	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、ラーメン、はんぺんのチーズはさみ揚げ 五目きんぴら、アスパラのおかか和え、バナナ	牛乳 あんドーナツ
27	火	豆乳 クラッカー	うどん	ひじきごはん、しめじのみそ汁、豆腐のカレーあんかけ ごぼうサラダ、スナップエンドウ、キウイ	牛乳 ごまポッキー☆
28	水	お茶 ビスケット	ひじきごはん	ごはん、わかめと卵のスープ、ポークチャップ おくらとキャベツのごま和え、かぼちゃのそぼろあんかけ、メロン	クラッカー ゆめミルクプリン
29	木	豆乳 クラッカー	ごはん	ごはん、みそ汁、うずら卵の酢豚風、納豆 ブロッコリーのカレー和え、ごぼうのから揚げ、バナナ	牛乳 おからのカップケーキ☆
30	金	お茶 ビスケット	ごはん		

◎ 6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 (591kcal) ・たんぱく質 (20.7g) ・脂質 (18.1g) ・カルシウム (297mg) ・食塩 (1.9g)
3歳未満児 : エネルギー (547kcal) ・たんぱく質 (18.0g) ・脂質 (17.6g) ・カルシウム (296mg) ・食塩 (1.6g)



～ よく噛めるメニューを紹介します ～

〇ごぼうとお豆のキーマカレー

《 材料 4人分 》

・豚ひき肉	100 g	・玉ねぎ	80 g	・カレールー	適量
・かぼちゃ	80 g	・人参	40 g	・味噌	1.2 g
・ゆで大豆	40 g	・油	適量	・おろし生姜	適量
・ごぼう	60 g	・トマト缶詰	32 g	・おろしにんにく	適量

《 作り方 》

- ①、ごぼう・人参・玉ねぎを大豆と同じ大きさ程度のさいの目切にする。
- ②、鍋に油を敷き、生姜・にんにくを入れ、玉ねぎと豚ひき肉を炒める。
- ③、③にごぼう・人参を入れて炒め、ゆで大豆・トマト缶詰と分量外の水を入れて煮る。
- ④、野菜が柔らかく煮えたら火を止めてカレールー・みそを入れて混ぜ、ルーが溶けたら再び火にかけ完成！

♡ しっかり噛んで食べよう ♡

ひと口30回以上かみましょ。よくかむと食べ物飲み込みやすくなり、消化吸収を助けます。また、口の中に食べ物が入っているときは、飲み物を口に入れないようにしましょう。お茶などで流し込むのではなく、よくかむことで細くなった食べ物を、しぜんと飲み込めるようにしましょう。



当日の給食を給食室横に展示しています。降園時に子どもたちと今日の給食について話題にしてみてください！



食事状況調査まとめ (1)

～ 年度初めに提出いただいた調査結果の概略をお知らせします ～

- (1) 食事の量はどうか？
 - ・多い 6.9%
 - ・普通 60.3%
 - ・少ない 17.2%
 - ・ムラ食い 15.5%
- (2) 好き嫌いがありますか？
 - ・何でも食べる 59.6%
 - ・好き嫌いが多い 40.4%
- (3) 食事にかかる時間はどうか？
 - ・早い (10～15分) 13.8%
 - ・普通 (20～30分) 72.4%
 - ・遅い (40分以上) 13.8%
- (4) 朝は何時に起きますか？
 - ・6時前 3.4%
 - ・6～7時 74.6%
 - ・7～8時 22%
 - ・8時以降 0%
- (5) 朝ごはんは食べますか？
 - ・毎日食べる 89.5%
 - ・時々食べる 8.8%
 - ・食べない 1.8%
- (6) 朝ごはんは何時ごろ食べますか？
 - ・6時前 0%
 - ・6～7時 39.7%
 - ・7～8時 58.6%
 - ・8時以降 1.7%
- (7) 夕ご飯は何時ごろですか？
 - ・6時前 5.2%
 - ・6～7時 58.6%
 - ・7～8時 34.5%
 - ・8時以降 1.7%
- (8) 夜は何時ごろ寝ますか？
 - ・9時前 11.9%
 - ・9～10時 71.2%
 - ・10～11時 15.3%
 - ・11時以降 1.7%

