

給食だより

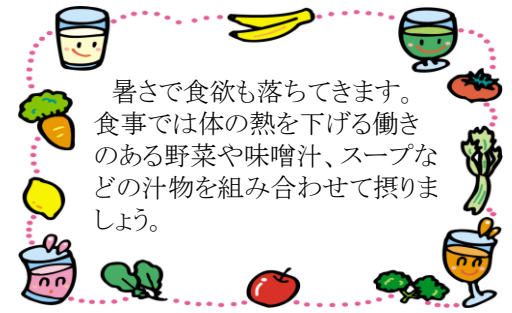
令和7年8月
久慈保育園



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。

※ 6日(水)お誕生日会です。

給食献立表

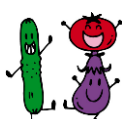


☆印は、手作りおやつです。

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	金	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、夕顔のみそ汁、とり肉の中華マリネ、ポテトサラダ、 (たんぽぽ組・・・焼きそば作り) ブロッコリー、すいか	牛乳・おせんべい ブルーベリーサンド
2	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、ブロッコリー、くだもの	クラッカー ゆめヨーグルト
4	月	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、豚汁、ちくわの磯辺揚げ 小松菜とコーンのごま和え、さつま芋とひじき煮、オレンジ	ビスケット ゆめヨーグルト
5	火	牛乳 クラッカー	ごはん	ごはん、かき玉汁、魚の五目あんかけ きゅうりの中華和え、かぼちゃの含め煮、メロン	おせんべい とうもろこし
6	水	お茶 おせんべい	鮭おにぎり、おくらのスープ、ミックスピザ、焼き肉サラダ とり肉の唐揚げ、とうもろこし、フルーツポンチ	ごはん、大根汁、ひじき入りハンバーグ、ねばねば三兄弟 インデアンサラダ、ブロッコリー、オレンジ	クラッカー アイスクリーム
7	木	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、夏野菜カレー、春雨サラダ 夕顔ソテー、福神漬け、すいか	牛乳・おせんべい ホイップクリームサンド
8	金	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、ブロッコリー、くだもの	牛乳 あんドーナツ
9	土	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、そうめん汁、鯖の竜田揚げ ピーマンとじゃこのきんぴら、ペンネミート、オレンジ	クラッカー ゆめヨーグルト
12	火	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、そうめん汁、鯖の竜田揚げ ピーマンとじゃこのきんぴら、ペンネミート、オレンジ	牛乳・おせんべい カスタードコッペパン
13(水)～16(土)登園の方には別途お知らせします。					
18	月	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、カツカレー、おくらのごま和え トマトときゅうりの酢の物、福神漬け、すいか	牛乳 豆腐ケーキ☆
19	火	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、夕顔のみそ汁、白身魚の南蛮漬け アメリカンサラダ、なすとピーマンの炒め物、オレンジ	牛乳・おせんべい メロンパン
20	水	お茶 ビスケット	高野豆腐 そばろごはん	高野豆腐そばろごはん、春雨と肉団子のスープ 五目冷ややっこ、ゆで卵、トマト、メロン	牛乳 人参ドーナツ☆
21	木	牛乳 おせんべい	ごはん うどん	ごはん、ラーメン、豚肉のみそ焼き、モロヘイヤ トマトサラダ、アスパラのおかか和え、バナナ	クラッカー アイスクリーム
22	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、干草焼きたまご 筑前煮、ほうれん草とコーンのソテー、すいか	牛乳 黒糖かりんとう☆
23	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	おせんべい ゆめヨーグルト
25	月	牛乳 おせんべい	ごはん 魚の磯辺揚げ	ごはん、せんべい汁、ししゃもの磯辺揚げ ほうれん草の納豆和え、さつま芋サラダ、すいか	クラッカー とまとゼリー☆
26	火	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、かき玉みそ汁、鯖の野菜ジュース煮 パリパリサラダ、なすのみそ炒め、メロン	牛乳・おせんべい カフェオレパン
27	水	牛乳 おせんべい	梅チャーハン	梅チャーハン、焼きふのみそ汁、豆腐の松風焼き トマトとひじきのサラダ、カレーきんぴら、バナナ	クラッカー ゆめヨーグルト
28	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、カレーうどん、えびと卵の炒め物、オクラ アスパラサラダ、冷やしトマト、オレンジ	牛乳・おせんべい チョコレートサンド
29	金	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、夕顔の中華スープ、親子煮 ほうれん草のナムル、夏野菜のひき肉あんかけ、すいか	牛乳 みそ揚げポテト☆
30	土	お茶 ビスケット	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

◎ 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 (618kcal) ・たんぱく質 (22.2g) ・脂質 (19.1g) ・カルシウム (323mg) ・食塩 (1.5g)
3歳未満児 : エネルギー (574kcal) ・たんぱく質 (19.8g) ・脂質 (17.5g) ・カルシウム (323mg) ・食塩 (1.3g)



… 保育園のメニューを紹介します …

◎ 夏野菜カレー

《 材料 4人分 》

・なす	40 g
・ピーマン	40 g
・トマト	40 g
・かぼちゃ	120 g
・玉ねぎ	120 g
・人参	40 g
・豚ひき肉	120 g
・にんにく	適量
・ケチャップ	適量
・ソース	適量
・カレールー	適量

《 作り方 》

- ① ・ナスは1 cm幅の小さめのいちよう切り
・トマト…湯むきをして皮をむき、1 cm程の角切り
・ピーマン…1 cmの角切り
・かぼちゃ…皮をむいて一口大
・人参…小さめのいちよう切り
・玉ねぎ…1 cmの角切り
- ② 鍋におろしくにんにく、豚ひき肉、玉ねぎをいれ炒める。
- ③ ②に人参を入れて炒めて、具材がつかるときの水を加えて柔らかくなるまで煮る
- ④ 人参が柔らかくなったらかぼちゃを加えて煮る
- ⑤ かぼちゃが柔らかくなったらなすを加えて煮る
- ⑥ ナスに火が通ったらカレールー、ケチャップ、ソースで味を整えて完成！！



◎ バナナドーナツ

《 材料 4人分 》

・ホットケーキミックス	80 g
・バナナ	32 g
・豆乳	32 g
・砂糖	4 g
・揚げ油	適量

《 作り方 》

- ① バナナは粗みじん切りに切る
- ② ホットケーキミックス・豆乳・砂糖・バナナを混ぜ合わせる
- ③ 鍋に油を入れて170℃に熱し、②の生地をスプーンですくって油の中に落としてきつね色になるまで揚げて完成！！



知って得する 食の知恵袋

野菜の旬

8月31日は「野菜の日」です。野菜には、最も栄養価が高くなる「旬」があります。旬を意識し、野菜のおいしさ、四季の変化を感じることで、味覚や感性も育ちます。夏が旬の野菜は水分が多く、強い日差しや暑さから体を守ってくれる栄養素が豊富です。

知るともっとおいしくなる！ 夏野菜の栄養

トマト

赤い色は抗酸化作用のある「リコピン」の色。種のまわりにあるゼリー質にはうま味成分のグルタミン酸がたっぷり含まれています。

ピーマン

加熱しても壊れにくいビタミンCをたっぷり含んでいます。油で調理すると、免疫力を高めるβ-カロテンの吸収がよくなります。

きゅうり

95%が水分ですが、カリウムやビタミンCを含み、疲労回復が期待できます。生で歯ごたえを活かす食べ方のほか、炒め物にも向いています。

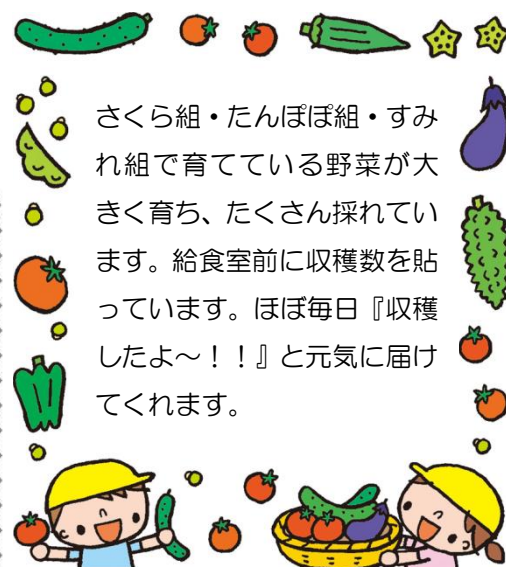
オクラ

ネバネバ成分のペクチンが、胃や腸の環境を整えてくれます。ゆでる前に塩をふって板ずりすると、産毛がきれいに取れます。



なす

紫色は抗酸化作用のある「ナスニン」の色。カリウムも含みます。油との相性がよく、高温で加熱すると色がきれいに仕上がります。



さくら組・たんぽぽ組・すみれ組で育てている野菜が大きくなり、たくさん採れています。給食室前に収穫数を貼っています。ほぼ毎日『収穫したよ～！！』と元気に届けてくれます。

・ 食育クイズ ・



ミニトマトはどこで食べるために作られた野菜でしょうか？

①

遊園地

②

飛行機

③

電車



② 飛行機

切った野菜から出る水分で料理が傷みやすくなるので、機内食のために切らずに食べられるように作られました。