

給食だより

令和7年11月
久慈保育園

給食目標:感謝していただきます。

内 容:「いただきます」「ごちそうさま」を
こころをこめて言うことができる。

※ 5日(水)誕生日会です。

※ 10日(月)七五三です。

※ 14日(金)社会見学です。

(さくら・たんぽぽ組はお弁当を持って来てください。)

(すみれ・ちゅうりっぷ・もも組は給食です。)

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	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	クラッカー ゆめヨーグルト
4	火	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、さつま芋汁、ちくわの磯辺揚げ ささみのカレー風味サラダ、なすとピーマンの炒め物、キウイ	牛乳・おせんべい カスタードコッペパン
5	水	お茶 ビスケット	五目おこわ、わかめのスープ、きのこハンバーグ、アメリカンサラダ 塩焼きそば、ヨーグルトサラダ、オレンジ		牛乳 ケーキ
6	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、白菜スープ、大根のみそ煮込み スパツナサラダ、ほうれん草のなめ茸和え、バナナ	牛乳・おせんべい ブルーベリーサンド
7	金	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、みそ汁、すき焼きの卵とじ 大学ポテト、ブロッコリーのおかか和え、なし(未満児・バナナ)	お茶 のこのコスパゲティ☆
8	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、ブロッコリー、くだもの	クラッカー ゆめヨーグルト
10	月	お茶 クラッカー	赤飯	赤飯、お花そうめん汁、とり肉の唐揚げ ポテトサラダ、ほうれん草菊和え、みかん	牛乳 七五三クッキー☆
11	火	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、ポークカレー、大根サラダ たけのこのきんぴら、福神漬け、バナナ	牛乳・おせんべい カフェオレパン
12	水	お茶 クラッカー	とりごぼう飯	とりごぼう飯、うどん、納豆のかき揚げ 高野豆腐の含め煮、ブロッコリーのソテー、オレンジ	牛乳 黒ごま蒸しパン☆
13	木	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、みそ汁、豚肉ロール、味付け海苔 煮たまご、野菜炒め、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
14	金	お茶 ビスケット	ごはん	おにぎり、かき玉みそ汁、とり肉の唐揚げ 焼きそば、ブロッコリー、人参グラッセ、オレンジ	牛乳 キッズツナサンド☆
15	土	お茶 クラッカー	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
17	月	お茶 おせんべい	ごはん	ごはん、ワンタンスープ、ししゃもの磯辺揚げ 小松菜の納豆和え、かぼちゃの含め煮、バナナ	牛乳 あんドーナツ
18	火	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、魚のオニオンヨーグルト焼き ひじき炒め煮、ポパイサラダ、なし(未満児・バナナ)	牛乳・おせんべい ブルーベリーサンド
19	水	牛乳 おせんべい	五目そぼろ ごはん	五目そぼろごはん、みそ汁、豆腐の松風焼き かぼちゃの甘辛和え、五目きんぴら、オレンジ	クラッカー ゆめヨーグルト
20	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、たまごのスープ、とり肉の中華マリネ ごぼうサラダ、ほうれん草のり和え、バナナ	牛乳・おせんべい チョコレートサンド
21	金	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、カレーうどん、高野豆腐の卵とじ れんこんサラダ、オクラのごま和え、なし(未満児・バナナ)	牛乳 たこ焼きドーナツ☆
22	土	お茶 ビスケット	ごはん	みそ汁、とり肉の香味焼き マカロニサラダ、ブロッコリー、くだもの	クラッカー ゆめヨーグルト
25	火	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、なめこのみそ汁、魚のおろし煮 切り干し大根のカレーソテー、オクラのおかか和え、バナナ	牛乳・おせんべい カスタードコッペパン
26	水	お茶 クラッカー	うどん	まいたけごはん、ラーメン、豆腐のふんわり揚げ ほうれん草のナムル、なすのみそ炒め、オレンジ	牛乳 さつま芋ブラウニー☆
27	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、カニ玉スープ、りんごソースハンバーグ インディアンサラダ、小松菜のごま和え、みかん	牛乳・おせんべい ホイップクリームサンド
28	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、大根汁、ピザ風卵焼き ひじきサラダ、ペンネミート、バナナ	牛乳 ロッククッキー
29	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

◎ 11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 (638kcal) ・たんぱく質 (23.3g) ・脂質 (16.9g) ・カルシウム (326mg) ・食塩 (1.4g)
3歳未満児 : エネルギー (537kcal) ・たんぱく質 (19.5g) ・脂質 (15.3g) ・カルシウム (299mg) ・食塩 (1.2g)

… 保育園のメニューを紹介します …

◎ポパイサラダ

《 材料 4人分 》

- ・じゃがいも 100g
- ・ほうれん草 60g
- ・人参 20g
- ・マヨ 16g
- ・酢 2g
- ・塩こしょう 適量

《 作り方 》

- ① じゃがいもは皮をむいて適当な大きさに切り柔らかくなるまで茹でる。
- ② ①をザル上げし、水気を切ってから潰す。
- ③ ほうれん草は茹でて水で冷まし、1cm程の長さに切って水気を絞る。
- ④ 人参はいちょう切りにし柔らかくなるまで茹で、水で冷まし水気を絞っておく。
- ⑤ ①、②、③、④を全て混ぜ合わせ、マヨネーズ・酢・塩こしょうで味付けをし完成！

ほうれん草が美味しい時期になるのでオススメです！

酢が苦手な場合は除いて下さい。



◎さつま芋汁

《 材料 4人分 》

- ・さつまいも 120g
- ・鶏肉 40g
- ・ごぼう 32g
- ・玉ねぎ 24g
- ・ねぎ 12g
- ・人参 32g
- ・味噌

《 作り方 》

- ① 鶏肉 …一口大
さつま芋 …皮をむいて一口大の乱切り
ごぼう・ねぎ・玉ねぎ…半月スライス
人参 …いちょう切り
- ② 鍋に油を敷いて鶏肉・ごぼう・人参・玉ねぎを炒め分量外の水を加える。
- ③ ②にさつま芋を加え野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ ねぎ・味噌を加えて味を整えて完成

さつま芋の甘味がスープに溶けて甘いみそ汁になります。

さつまいもがホクホクで美味しいです！



知って得する 食の知恵袋

和食の日

11月24日は「和食の日」です。「和食：日本人の伝統的な食文化」は、2013年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。「いただきます」「ごちそうさま」と、食事にかかわるすべてに感謝の気持ちを込める和食の文化を、未来に引き継いでいきましょう。

カレーライスやラーメンも和食？

和食の基本は、ご飯を主食に、汁物、おかず、漬物を組み合わせた「一汁三菜」です。日本の気候風土に根付いた伝統を大切にしつつ、変化を柔軟に受け入れた食文化といえるでしょう。しかし、和食に明らかな定義はなく、時代に応じて変化してきました。和食の定番と認識されている寿司や天ぷらも、海外から伝わった料理が変化し、定着したものだといわれています。

基本の和食の特徴

- ご飯を中心とした一汁三菜。
- だしのうま味を活かした栄養バランスのよい食事。
- 自然の恵みを感じられる食材。そのおいしさを活かす調理法。
- 季節やおかずに合わせて器。盛りつけ。
- 行事、地域、家族とのつながりがある食事。分け合い、共にする文化。



● 食育クイズ ●



細くて長いごぼうは、どの部分を食べているのでしょうか？

① 根

② 枝

③ 茎



① 根

ごぼうは土の中で育つ野菜で、食べているのは根っこの部分です。ほかにも根を食べる野菜に、だいこん、かぶ、にんじん、さつまいもなどがあります。