

給食だより

令和8年7月
久慈保育園



給食目標:好き嫌いしないで食べる。

内容:丈夫な体を作るために何でも残さず
食べることを知る。

:食事は衛生に注意しないと食中毒に
かかりやすいことを知る。

※ 1日(水)お誕生日会です。

本格的な暑さに備えて、栄養と睡眠をしっかりとり、体力を蓄えましょう。食事を抜かずしっかり食べることが大切です。
給食でも旬の夏野菜を多く取り入れ栄養バランスの整った献立を提供し健康面をサポートしていきます。

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	水	お茶 ビスケット	七夕寿司、キラキラそうめん、なすとひき肉のグラタン とうもろこし、ぽてちっちらサラダ、ブロッコリー、七夕ゼリー	牛乳 ケーキ	
2	木	お茶 おせんべい	ごはん	ごはん、なめこのみそ汁、コーンフレークチキン 切り干し大根のナポリタン、ほうれん草のり和え、オレンジ	牛乳・おせんべい ホイップクリームサンド
3	金	お茶 おせんべい	ごはん	ごはん、そうめん汁、親子煮 ブロッコリーのごま酢和え、かぼちゃの含め煮、バナナ	牛乳 かみかみラスク☆
4	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
6	月	お茶 おせんべい	ごはん	ごはん、ワンタンスープ、ちくわの磯辺揚げ ささみときゅうりのごま和え、さつま芋とひじき煮、メロン	牛乳 りんごヨーグルト蒸しパン☆
7	火	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、かき玉みそ汁、鯖の南蛮漬け 春雨のきんぴら、小松菜の納豆和え、バナナ	牛乳・おせんべい カスタードコッペパン
8	水	お茶 ビスケット	桜えびごはん	桜えびごはん、みそ汁、変わりマーボー こんぶサラダ、ごぼうの唐揚げ、オレンジ	牛乳 がんばぎ☆
9	木	牛乳 クラッカー	ごはん	ごはん、えびそうめん、なすと豚肉のしょうが焼き ひじきとトマトのサラダ、かぼちゃの含め煮、メロン	おせんべい ゆめヨーグルト
10	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、高野豆腐のみそ汁、すき焼きの卵とじ のり風味の酢の物、大学ポテト、バナナ	牛乳 あんドーナツ
11	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	クラッカー ゆめヨーグルト
13	月	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、ポークカレー、たけのこの炒め物 トマトときゅうりの酢の物、福神漬け、オレンジ	牛乳 もちもちほうれん草ケーキ☆
14	火	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、かき玉汁、魚フライ 納豆の中華和え、マカロニサラダ、りんごゼリー	牛乳・おせんべい バニラクリームサンド
15	水	お茶 ビスケット	梅炒飯	梅炒飯、おくらのみそ汁、豆腐ハンバーグ 夏野菜ときのこのパスタ、スナップエンドウ、オレンジ	牛乳 人参とひじきのドーナツ☆
16	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、とり肉のレモンソース和え 五目きんぴら、トマトサラダ、すいか	牛乳・おせんべい つぶあんクリームコッペパン
17	金	お茶 おせんべい	ごはん	ごはん、カレーうどん、干草焼き 夏野菜のひき肉あんかけ、コロコロきゅうり、バナナ	牛乳 くるくるパイ☆
18	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	おせんべい ゆめヨーグルト
21	火	お茶 おせんべい	ごはん	ごはん、卵とわかめのスープ、魚の野菜ジュース煮 きゅうりの中華和え、かぼちゃの含め煮、メロン	牛乳・おせんべい ブルーベリーサンド
22	水	牛乳 クラッカー	大根菜めし	大根菜めし、みそ汁、豆腐のふんわり揚げ なすのみそ炒め、スナップエンドウ、バナナ	お茶 塩焼きそば☆
23	木	お茶 ビスケット	ごはん うどん	ごはん、ラーメン、ピーマンチャンプル かぼちゃサラダ、オクラのごま和え、オレンジ	牛乳・おせんべい つぶあんクリームサンド
24	金	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、みそ汁、ピザ風たまご焼き ペンネミート、アスパラと人参のおかか和え、オレンジ	クラッカー とうもろこし☆
27	月	お茶 ビスケット	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 ツナパン☆
28	火	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、親子そうめん、笹かまぼこの磯辺揚げ チンゲン菜と桜えびの炒め物、アスパラサラダ、オレンジ	牛乳・おせんべい ホイップクリームサンド
29	水	牛乳 おせんべい	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、冷やしトマト、バナナ	クラッカー とうもろこし☆
30	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、かき玉みそ汁、ひじき入りハンバーグ 切り干し大根のサラダ、ブロッコリー、すいか	牛乳・おせんべい マーガリンコッペパン
31	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、夕顔のみそ汁、スパニッシュオムレツ ポテトみそ炒め、ピーマンとじゃこのきんぴら、オレンジ	クラッカー アイスクリーム

◎ 7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 (23.7g) ・脂質 (18.6g) ・カルシウム (311mg) ・食塩 (1.4g)
3歳未満児 : エネルギー (561kcal) ・たんぱく質 (20.0g) ・脂質 (16.2g) ・カルシウム (284mg) ・食塩 (1.2g)



～ 子どもたちに人気のメニューを紹介します ～

◎ぽてちっちサラダ

【 材料4人分 】

・キャベツ	80g
・人参	16g
・きゅうり	20g
・ポテトチップス	20g
・砂糖	1.2g
・酢	8ml
・油	4g

【 作り方 】

- ① ポテトチップスは粗く砕く。
 - ② キャベツは2～3cm程の短冊切り、にんじんは千切り、きゅうりは半月切りにし、それぞれ茹でて冷水で冷やして絞る。
 - ③ 調味料と油を合わせてドレッシングを作る。
 - ④ ②と③を混ぜ合わせる。
 - ⑤ 食べる直前に①を混ぜ合わせる。
- ※ポテトは塩味・かためのものがオススメです！



なぜ朝ごはんを食べるの？

朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせるスイッチを入れる役割があります。朝ごはんを食べると、体中に栄養がいきわたって、眠っている間に下がった体温が上がり、1日を元気に活動するための準備ができます。

- **脳（頭）のスイッチオン！**
→脳（頭）にエネルギーが運ばれて、勉強も遊びも頑張ることができます。
- **体のスイッチオン！**
→下がっていた体温（身体の温度）があがり、元気に動けるようになります。
- **おなかのスイッチオン！**
→おなかが元気に動いて、うんちも出やすくなって気分もすっきりします。



※ おなかが空いていると、集中力が無くなり怪我にもつながります。
午前中の活動が楽しく、元気に過ごせるように 朝ごはんは毎日食べたいですね。

知って得する

食の知恵袋

熱中症にご用心

熱中症とは、暑い環境の下で、身体機能が適応できなくなった状態のことをいいます。症状の一つに、脱水症状があります。子どもは体温や血圧の調整がうまくできず、暑さに気付きにくいことがあります。また、地面の照り返しの影響を受けやすく、大人よりも早く脱水症状が悪化することもあります。

熱中症を予防するためには

- 1 こまめに水分を補給する
- 2 通気性のよいゆったりした服を着る
- 3 外遊び時は、帽子を被り、
日陰や冷房の効いた場所で休憩する
- 4 室内遊び時は、
風通しのよい場所を選ぶか、
エアコンなどで温度を管理する

熱中症予防の水分補給としては、ミネラルを含む麦茶がおすすめです。



? 食育クイズ

Q とうもろこしのひげは何本あるかな？

1. 6本 2. 60本 3. 600本

A 3. 600本

とうもろこしのひげは、粒と同じ数だけあります。とうもろこし1本あたり約600粒あるので、ひげも600本ほどになります。