

給食だより

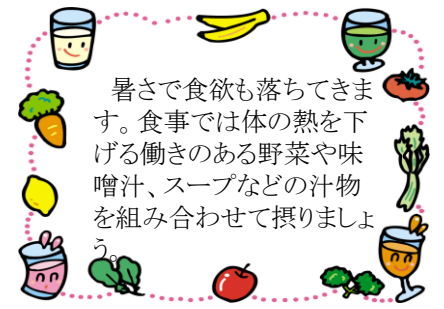
令和元年8月
久慈保育園



給食目標: さまりのある食事。
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。

※ 7日(水)お誕生日会です。

給食献立表



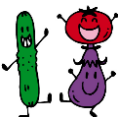
暑さで食欲も落ちてきま
す。食事では体の熱を下
げる働きのある野菜や味
噌汁、スープなどの汁物
を組み合わせせて摂りましょ
う。

☆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 おせんべい	ごはん	ごはん、えびそうめん、大根のみそ煮込み ポパイサラダ、コロコロきゅうり、メロン	牛乳・おせんべい クリームパン
2	金	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、小松菜のみそ汁、卵焼きの納豆和え カレーきんぴら、トマトときゅうりの酢の物、ぶどう	クラッカー ヨーグルト
3	土	お茶 クラッカー	ごはん	なめこ汁、とり肉のから揚げ スパゲティケチャップ、ブロッコリー、バナナ	牛乳・おせんべい フレンチトースト
5	月	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、夏野菜カレー、マカロニサラダ ふき炒め煮、福神漬、すいか	牛乳 フルーツケーキ☆
6	火	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、かき玉汁、鯖の竜田揚げ なすのみそ炒め、オクラとキャベツのごま和え、メロン	フルーツジュース・クラッカー ジャムサンド
7	水	牛乳 おせんべい	ふりかけごはん 冷やしうどん	おにぎり、冷風麺、とり肉のから揚げ、ブロッコリー、ミニトマト フライドポテト、夕顔ソテー、お煮しめ、フルーツポンチ	クラッカー アイスクリーム
8	木	豆乳 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、親子煮 ブロッコリーのサラダ、フライドポテト、オレンジ	牛乳・おせんべい クッキーパン
9	金	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、春雨と肉団子のスープ、味付けのり 五目冷ややっこ、ゆで卵、ミニトマト、バナナ	おせんべい とうもろこし ☆
10	土	お茶 ビスケット	ごはん	ポークカレー、ツナサラダ ブロッコリー、福神漬、バナナ	牛乳・おせんべい チョコレートサンド
13(火)～16(金)登園の方には別途お知らせします。					
17	土	お茶 おせんべい	ごはん	みそ汁、鮭のチーズ焼き スパゲティケチャップ、かぼちゃの含め煮、バナナ	牛乳・おせんべい めろんパン
19	月	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、せんべい汁、笹かまの天ぷら、モロヘイヤ なすとピーマンの炒めもの、かぶの甘酢和え、バナナ	クラッカー アイスクリーム
20	火	牛乳 ビスケット	ごはん うどん	ごはん、ラーメン、焼き魚 夏野菜のひき肉あんかけ、スナップエンドウ、すいか	フルーツジュース・クラッカー ブルーベリーサンド
21	水	牛乳 クラッカー	大根菜めし	大根菜めし、みそ汁、豆腐のキッシュ ひじきとトマトのサラダ、白菜のおかか和え、バナナ	おせんべい フルーツ白玉☆
22	木	豆乳 おせんべい	ごはん	ごはん、じゃが玉スープ、とり肉の甘辛揚げ ブロッコリーのカレー和え、ピーマンとじゃこのきんぴら、ぶどう	牛乳・おせんべい カフェオレパン
23	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、おくらのみそ汁、野菜のかき揚げ、梅干し 高野豆腐の含め煮、中華サラダ、メロン	牛乳 くるくるソーセージ☆
24	土	お茶 ビスケット	ごはん	みそ汁、とり肉の香味焼き カレーパスタ、ブロッコリー、バナナ	牛乳・おせんべい めろんパン
26	月	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、ポークカレー、トマトサラダ 夕顔ソテー、福神漬、オレンジ	牛乳 ハムとコーンの蒸しパン☆
27	火	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、うどん、鮭の梅みそ焼き 糸こんにゃくのきんぴら、小松菜の納豆和え、すいか	フルーツジュース・クラッカー ホイップクリームサンド
28	水	お茶 ビスケット	ひじきごはん	ひじきごはん、かき玉みそ汁、変わりマーボー 大根サラダ、かぼちゃの含め煮、パイナップル	牛乳 ほうれん草クッキー☆
29	木	豆乳 クラッカー	ごはん	ごはん、すまし汁、とり肉のチーズはさみ揚げ、ねばねば三兄弟 夏野菜ときのこのパスタ、ブロッコリー、ぶどう	牛乳・おせんべい ジャムサンド
30	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、夕顔のみそ汁、かぼちゃのグラタン 若布のみぞれ和え、スナップエンドウ、すいか	牛乳 おからチョコケーキ☆
31	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、バナナ	牛乳・おせんべい フレンチトースト

◎ 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 (585kcal) ・たんぱく質 (19.8g) ・脂質 (18.0g) ・カルシウム (325mg) ・食塩 (1.7g)
3歳未満児 : エネルギー (548kcal) ・たんぱく質 (17.7g) ・脂質 (18.1g) ・カルシウム (307mg) ・食塩 (1.5g)



▽ 今月の新メニューを紹介します ▽

○ 鶏肉のチーズはさみ揚げ 8/29 (木) の給食にでます！！

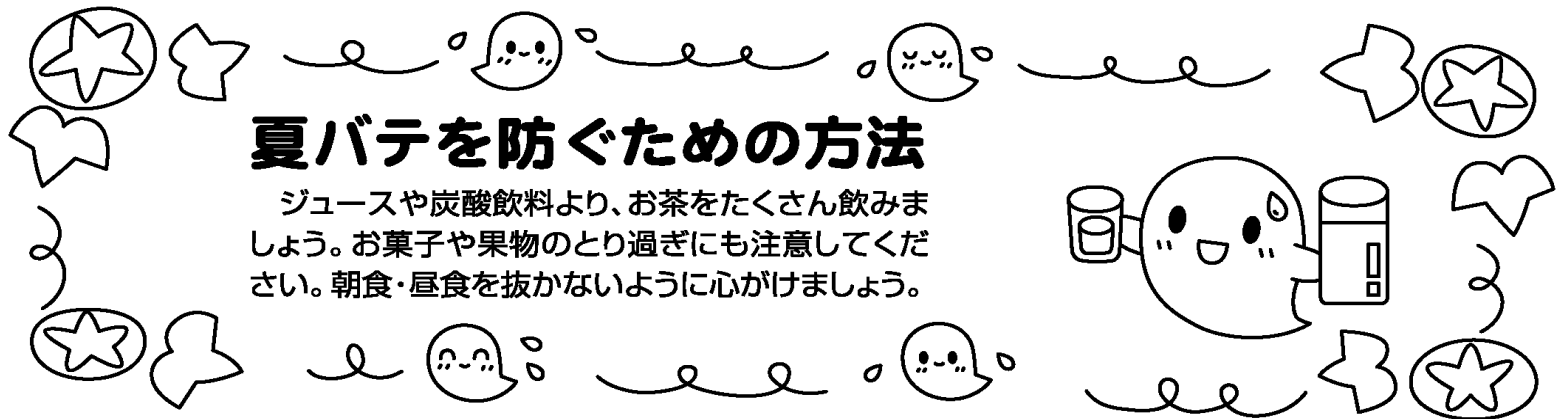
《 材料4人分 》

・鶏肉	120 g	・チーズ	20 g	・天ぷら粉	40 g
・揚げ油	適量	・塩	少々	・しその葉	2枚
・水	60 cc				

《 作り方 》

- ① 鶏肉は8枚の薄いそぎ切りにし、塩をふる
- ② チーズは8等分にし、しその葉は1/4に切る
- ③ 鶏肉1枚にしその葉・チーズをのせて包み、残りも同様にする
- ④ 天ぷら粉に水を入れて混ぜる
- ⑤ 油を170度に熱し、③に④の衣をつけて入れ、からりと揚げて完成！！

しその葉は夏が旬だよ！



食事状況調査まとめ (2)

Q、好きな献立・苦手な献立

《 好きな献立 》

- ・麺類(うどん・ラーメン・そうめん等)
- ・カレー
- ・納豆
- ・ご飯もの(おにぎり・味ごはん等)

《 苦手な献立 》

- ・野菜(トマト・人参・ピーマン等)
- ・乳・クリーム系(チーズ・牛乳)

Q、子どもが嫌がって食べない時はどうしますか？

- ・細かくして他の食材に混ぜ込む
- ・一口だけ頑張らせて食べさせる

Q、食事について困っている事、又は要望

- ・遊びながら食べる
- ・好き嫌が多い
- ・食事中に立ち歩く
- ・箸の持ち方が正しく持てない 等...

※アンケートにご協力ありがとうございました。今後も食事について、色々なご意見をお聞かせください。