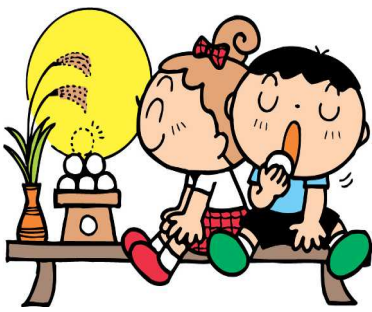


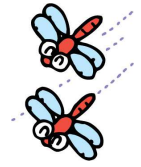
給食だより

平成30年9月
久慈保育園



給食目標: 丈夫なからだ。

内容: 好き嫌いなく食べることができるように
「おおきくなるよ」「丈夫になるよ」等ことばかけをする。
「食べることができたら」ほめてあげる。



※ 5日(水)お誕生日会です。

※ 11日(火)園外保育です。

さくら組～すみれ組はお弁当を持って来てください。
ちゅうりっぷ・もも組は給食があります。



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	土	登園の方は別途お知らせします。				
3	月	牛乳 クラッカー	ごはん	ごはん、夏野菜カレー、わかめのサラダ たけのこのきんぴら、福神漬、プラム	おせんべい ヨーグルト	
4	火	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、トマト、メロン	オレンジジュース・クラッカー クッキーパン	
5	水	お茶 ビスケット	炊き込みごはん、コーンたまごスープ、なすとひき肉のグラタン、フレンチポテト カレー焼きそば、ヨーグルトサラダ、ブロッコリー、ミニトマト、ぶどう		牛乳 モンブランケーキ	
6	木	豆乳 ビスケット	ごはん	ごはん、そうめん汁、ひじき入りハンバーグ、オクラ ポテトサラダ、ほうれん草磯和え、パイナップル	牛乳・おせんべい マーブル食パン	
7	金	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、小松菜のみそ汁、ピザ風たまご焼き ブロッコリーのサラダ、もやしときゅうりの酢の物、りんご	牛乳 おからドーナツ☆	
8	土	お茶 ビスケット	ごはん	みそ汁、親子煮 フライドポテト、ほうれん草おかか和え、バナナ	牛乳・おせんべい メロンパン	
10	月	牛乳 クラッカー	ごはん	ごはん、ワンタンスープ、魚の変わり揚げ コールスロー、かぼちゃの含め煮、なし	お茶 卵ごはん焼き☆	
11	火	オレンジジュース ビスケット	ちゅうりっぷ・ もも組の献立	おにぎり、みそ汁、とり肉のから揚げ、ブロッコリー、人参グラッセ スパゲティケチャップ、アンパンマンポテト、ぶどう	牛乳・おせんべい あんぱん	
12	水	お茶 ビスケット	チキンライス	チキンライス、かき玉みそ汁、豆腐とツナのハンバーグ 夏野菜ときのこのパスタ、ブロッコリー、りんご	牛乳 さつま芋のブラウニー☆	
13	木	豆乳 クラッカー	ごはん	ごはん、けんちん汁、豚肉のみそ焼き、モロヘイヤ ごぼうサラダ、三色お浸し、パイナップル	牛乳・おせんべい ブルーベリーサンド	
14	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、すき焼きの卵とじ 大学ポテト、キャベツのごま和え、なし	牛乳 小松菜とパインのホットケーキ☆	
15	土	お茶 ビスケット	ごはん	かき玉汁、とり肉のから揚げ マカロニサラダ、ブロッコリー、バナナ	牛乳・クラッカー ジャムサンド	
18	火	牛乳 ビスケット	おにぎり	おにぎり、うどん、鮭の西京焼き 五目ひじき、小松菜のお浸し、ぶどう	オレンジジュース・クラッカー フレンチトースト	
19	水	牛乳 クラッカー	まいたけ ごはん	まいたけごはん、たまごのスープ、土佐豆腐 ペンネミート、ほうれん草のごま和え、りんご	お茶 みたらし団子☆	
20	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、とり肉のオレンジ焼き、納豆 きゅうりの中華和え、いとこ煮、柿	牛乳・おせんべい ブルーベリーサンド	
21	金	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、五目みそ汁、はんぺん卵 インデアンサラダ、大根のじゃこ煮、なし	牛乳 かぼちゃのパウンドケーキ☆	
22	土	牛乳 ビスケット	ごはん	チキンカレー、和風サラダ ブロッコリー、福神漬、バナナ	おせんべい アイスクリーム	
25	火	牛乳 おせんべい	ごはん 鮭の磯辺揚げ	ごはん、まめぶ汁、ししゃもの磯辺揚げ ブロッコリーのカレー和え、かぼちゃの含め煮、りんご	オレンジジュース・クラッカー ホイップクリームサンド	
26	水	お茶 ビスケット	梅炒飯	梅炒飯、みそ汁、さつま芋の変わり揚げ なすとピーマンの炒めもの、ぱりぱりサラダ、柿	牛乳 ヨーグルト焼きケーキ☆	
27	木	豆乳 クラッカー	ごはん うどん	ごはん、ラーメン、肉じゃが ごぼうのから揚げ、小松菜の納豆和え、ぶどう	牛乳・おせんべい ピザパン	
28	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、若布のみそ汁、チーズ入り卵焼き 筑前煮、ブロッコリーのソテー、なし	牛乳・おせんべい くるくるソーセージ☆	
29	土	お茶 ビスケット	ごはん	みそ汁、とり肉のごま焼き ツナサラダ、かぼちゃの含め煮、バナナ	牛乳・おせんべい ジャムサンド	

◎ 9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 (599kcal) ・たんぱく質 (21.2g) ・脂質 (17.5g) ・カルシウム (272mg) ・食塩 (1.9g)
3歳未満児 : エネルギー (542kcal) ・たんぱく質 (18.4g) ・脂質 (16.7g) ・カルシウム (234mg) ・食塩 (1.6g)



..... 今月の郷土料理を紹介します

まめぶ汁（岩手県の郷土料理です） ※9/25（火）の給食にでます！

《 材料 4人分 》

・小麦粉	200 g	・水	1000cc	・ごぼう	1/2 本
・お湯	100cc	・醤油	大さじ 3	・焼き豆腐	1/2 丁
・むきクルミ	30 g	・塩	少々	・油揚げ	1 枚
・黒砂糖	少々	・人参	1 本	・椎茸かしめじ	100 g
・昆布だし又は煮干しだし		※保育園では煮干しだしを使用しています			

《 作り方 》

1. ボールに小麦粉とお湯を入れてこねる
2. こねた小麦粉を一口サイズに分け、クルミと黒砂糖を入れます。中身が出ないようにコロコロ丸めます。
3. ごぼう、人参、焼き豆腐、油揚げ、しめじなどの食材を食べやすい大きさに切ります。
4. 水 1000cc を鍋に入れて（3）の具材を入れて煮ます。煮えてきたら塩・醤油で味付けします。
5. まめぶを入れて煮えたら完成！

保育園で人気のメニューです。
産直などでは冷凍のまめぶが売っています
手間暇が省けて簡単に作ることができます！
作ってみてくださいね！



お弁当アドバイス



彩りが5色（白・赤・緑・黄・茶など）以上そろっていると
見た目からとっても美味しそうなお弁当になります！
お弁当カップやピックなどを使って彩りを良くするのもいいですね！
蓋をする際はご飯やおかずが冷えてからしましょう！

【 白 】	ごはん
【 赤 】	人参、ミニトマト、梅干し
【 黄 】	卵、かぼちゃ、コーン、さつまいも
【 緑 】	ほうれん草、ピーマン、ブロッコリー
【 茶 】	肉・ごぼう

今月は園外保育があります。子ども達はお弁当をとても楽しみにしていますよ！
図書コーナーにもお弁当についての本が置いてあるので参考にしてみてください。

