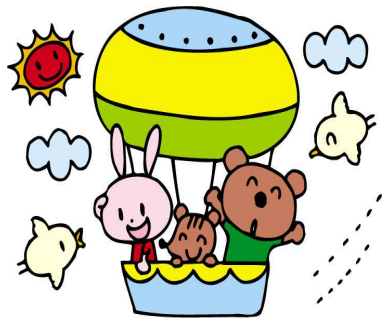


給食だより

平成 29 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。
※ 5日(水)お誕生日会です。

この時期は細菌が活動するのにちょうど
良い湿度と温度がそろっています。
子ども達のお箸・箸箱・おしぼり・おしぼ
り入れ、未満児クラスではエプロンはどう
でしょうか？
毎日の確認をお願いします。又、この機
会に新しくしてみてもいいでしょうか。

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 クラッカー	ごはん	みそ汁、親子煮 マカロニサラダ、スナップエンドウ、オレンジ	牛乳・おせんべい フレンチトースト
3	月	お茶 ビスケット	ごはん 鮭の天ぷら	ごはん、ワタンスープ、ししゃもの天ぷら、味付けのり コールスロー、アスパラガス、さくらんぼ	牛乳 豆腐ケーキ☆
4	火	牛乳 ビスケット	ごはん	ごはん、若布のみそ汁、ハンパンのチーズはさみ揚げ ペンネミート、梅肉和え、メロン	オレンジジュース・おせんべい ブルーベリーサンド
5	水	牛乳 クラッカー	七夕寿司、キラキラスープ、とり肉のレモンソース和え、フライドポテト 中華サラダ、お煮しめ、ブロッコリー、ミニトマト、すいか		お茶 ケーキ
6	木	オレンジジュース ビスケット	ごはん	ごはん、そうめん汁、豚肉ロール、モロヘイヤ 野菜炒め、ゆで卵、ぶどう	牛乳・おせんべい ピザパン
7	金	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、おくらのみそ汁、すき焼きの卵とじ 大学ポテト、キャベツのごま和え、パイナップル	お茶 かぼちゃ白玉☆
8	土	お茶 ビスケット	ごはん	なめこ汁、とり肉のから揚げ 大根サラダ、ブロッコリー、バナナ	牛乳・おせんべい めろんぱん
10	月	牛乳 ビスケット	ごはん	ごはん、チキンカレー、ふき炒め煮 ブロッコリーのおかか和え、福神漬、オレンジ	ヨーグルト おせんべい
11	火	牛乳 クラッカー	ごはん	ごはん、みそ汁、鯖の竜田揚げ インディアンサラダ、なすのみそ炒め、すいか	オレンジジュース・おせんべい ホイップクリームサンド
12	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、豆腐とツナのハンバーグ 夏野菜ときのこのパスタ、アスパラガス、ぶどう	牛乳 アイスボックスクッキー☆
13	木	オレンジジュース ビスケット	ごはん	ごはん、すまし汁、豚肉のみそ焼き、ふりかけ トマトときゅうりの酢のもの、かぼちゃの含め煮、パイナップル	牛乳 バターロール
14	金	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、五目みそ汁、卵焼きの納豆和え ポテトサラダ、キャベツのおかか和え、すいか	お茶 焼きそば☆
15	土	お茶 クラッカー	ごはん	かき玉汁、鮭のチーズ焼き スパゲティサラダ、アスパラガス、オレンジ	牛乳・おせんべい フレンチトースト
18	火	牛乳 ビスケット	ごはん	ごはん、うどん、鮭のフライ、梅干し 豚肉とれんこんのきんぴら、ブロッコリー、すいか	オレンジジュース・おせんべい マーブル食パン
19	水	お茶 ビスケット	えのきごはん	えのきごはん、たまごのスープ、豆腐団子のケチャップ煮 小松菜のごま和え、スナップエンドウ、メロン	牛乳 フルーツサンド☆
20	木	オレンジジュース ビスケット	ごはん	ごはん、大根汁、豚肉巻きカツ、オクラ 菜の花和え、かぼちゃの含め煮、ぶどう	牛乳・おせんべい カフェオレパン
21	金	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、そうめん汁、千草焼き卵 筑前煮、ほうれん草ソテー、すいか	牛乳 リングドーナツ☆
22	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、オレンジ	牛乳・おせんべい めろんぱん
24	月	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、すいとん入り吉野汁、さんまのかば焼き ひじきサラダ、小松菜のお浸し、プラム	牛乳 キャロットパウンドケーキ☆
25	火	牛乳 クラッカー	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、コロコロきゅうり、ミニトマト、ぶどう	オレンジジュース・おせんべい クッキーパン
26	水	牛乳 ビスケット	梅炒飯	梅炒飯、きのこのスープ、おからハンバーグ きゅうりの中華和え、かぼちゃの含め煮、オレンジ	おせんべい どうもろこし☆
27	木	オレンジジュース ビスケット	ごはん	ごはん、夕顔のみそ汁、とり肉のオレンジ焼き にぎやかきんぴら、トマトサラダ、メロン	牛乳・おせんべい チョコレートサンド
28	金	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、お魚汁、チーズ入り卵焼き、味付けのり ほうれん草のなめ茸和え、春雨サラダ、プラム	アイスクリーム クラッカー
29	土	お茶 クラッカー	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、オレンジ	牛乳・おせんべい ジャムサンド
31	月	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、夏野菜カレー、夕顔ソテー アスパラガスのサラダ、福神漬、すいか	牛乳 くるくるパイ☆

◎ 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 (568kcal) ・たんぱく質 (20.4g) ・脂質 (17.8g) ・カルシウム (335mg) ・食塩(1.9g)
3歳未満児 : エネルギー (534kcal) ・たんぱく質 (18.0g) ・脂質 (17.4g) ・カルシウム (304mg) ・食塩(1.6g)



・・・子ども達に人気のメニューを紹介します。・・・



おから入りハンバーグ

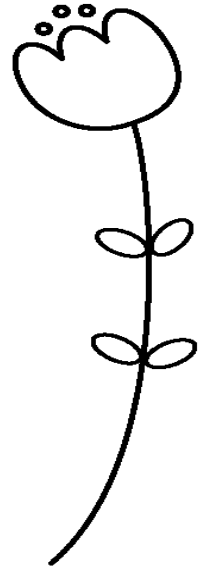
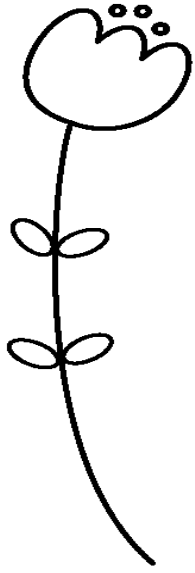
(材料・4人分)

豚ひき肉	100g	にんじん	15g
玉ねぎ	40g	おから	20g
卵	18g	牛乳	16 cc
塩	適量		

〈タレ〉醤油・砂糖・みりん・片栗粉

(作り方)

- ①、玉ねぎ、にんじんはみじん切りにして炒めておく。
- ②、①が冷めたところで、ひき肉などすべての材料を加えて混ぜ合わせる。
- ③、好みの大きさに丸め焼き上げる。
- ④、鍋でタレの調味料を煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけておく。
- ⑤、焼き上げたハンバーグに④をからめて出来上がり。



おからとは、大豆を絞った残り、うの花とも呼ばれています。おからに含まれる食物繊維は、ごぼうの約2倍、さつまいの約5倍もあります。保育園では料理やお菓子の材料として使用しています。

☆食事状況調査のまとめ (1) ～年度始めにご提出いただいた調査結果の概略をお知らせします～

- Q、食事の量はどうか？ ○多い、普通の回答が全体の約7割 ○少ない、ムラ食いの回答が約3割
- Q、好き嫌いがありますか？ ○何でも食べる 〃 約5割 ○偏食が多い 〃 約4割
- Q、食事にかかる時間はどうか？ ○普通 〃 約7割 ○遅い(30分以上) 〃 約1割
- Q、子どもの苦手な献立、食材は？ ○野菜(ピーマン、なす、きゅうり、きのこ、ほうれん草、玉ねぎ)
- Q、子どもが嫌がって食べないときはどうしていますか？
- 各クラスで・・・ ○一口だけでも食べさせる。 ○無理に食べさせない。
- 好きな物に混ぜたり、細かくする。
- 美味しそうに食べてみせたり、励ましてあげる。

※好き嫌いほとんど無いので食事を嫌がることはない。よく食べてくれるのであまり困っていない。・・・という回答もありました。

- Q、朝ごはんは何時ごろですか？ ○6時まえ～8時 約9割 ○8時以降 約0.1割
- Q、朝ごはんは食べますか？ ○毎日食べる 約9割 ○時々食べる、食べない 約0.6割
- Q、夜は何時ごろ寝ますか？ ○10時まえ 約8割 ○10時以降 約2割

お忙しい中アンケートにご協力いただきまして、ありがとうございました。引き続き来月で、まとめ(2)をお知らせします。

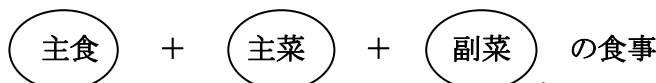
◎きょうからスタート朝ごはん！！

幼児で朝ごはんを食べない子が増加しています。(国民健康・栄養調査より)
久慈保育園では9割の子どもが食べて登園して来るようになりました。

でも } ・お菓子 ・乳製品 } などでは朝食をたべたことにはなりません。
 ・くだもの ・嗜好飲料(ヤクルト、野菜ジュース)

- 和食パターン ①ごはん、野菜たっぷりみそ汁、前日おかず ②納豆ごはん、かき玉汁、ゆで野菜の和えもの
- 洋食パターン ①トースト、野菜スープ、オムレツ ②フレンチトースト、コーンスープ、ゆで野菜

バランスのよい朝食



わが家のパターンを作りましょう。明日から忙しい朝が楽になるかも・・・