

給食だより

平成30年6月
久慈保育園

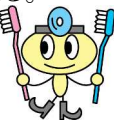


給食目標:虫歯をなくそう。

内容:歯を大事にする食べ物を知る。

:虫歯の予防と食後の歯磨きを教える。

:甘いものを食べ過ぎないようにする。



※ 6日(水)お誕生日会です。

おいしく食べるためには、歯がとても大切です。丈夫な歯をつくり、毎日の食事をおいしく楽しく食べましょう。



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	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、五目みそ汁、卵焼きの納豆和え ジャーマンポテト、かぶの甘酢和え、オレンジ	牛乳 バナナのパイ包み焼き☆
2	土	お茶 クラッカー	ごはん	かき玉汁、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 ジャムサンド
4	月	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、豆まめカレー、白菜と大根のサラダ、そら豆 うるいとじゃこの炒めもの、福神漬、パイナップル	牛乳 豆腐入りスコーン☆
5	火	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、若布のみそ汁、鮭ボール 糸こんにゃくのきんぴら、スナッPEndウ、ぶどう	オレンジジュース・クラッカー クッキーパン
6	水	牛乳 おせんべい	山菜おこわ、かぶのスープ、新じゃがの炒め煮、カレー焼きそば ヨーグルトサラダ、うるいとじゃこの炒めもの、フライドポテト、ミニトマト、ぶどう		お茶 ケーキ
7	木	豆乳 クラッカー	ふりかけごはん	ごはん、そうめん汁、ひじき入りハンバーグ、ふりかけ ポテトサラダ、アスパラガス、メロン	牛乳・おせんべい マーブル食パン
8	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、うるいのみそ汁、すき焼きの卵とじ もやしときゅうりの酢の物、大学ポテト、オレンジ	牛乳 小松菜とパインのホットケーキ☆
9	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、バナナ	牛乳・おせんべい めろんぱん
11	月	お茶 クラッカー	のりごはん	ごはん、そら豆のシチュウ、うずら卵のベーコン巻き、味付けのり ブロッコリーサラダ、ミニトマト、パイナップル	牛乳 レモンラスク☆
12	火	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、じゃが玉スープ、鮭の梅みそ焼き ひじきのサラダ、ブロッコリー、メロン	オレンジジュース・クラッカー ブルーベリーサンド
13	水	お茶 ビスケット	五目 そばごはん	五目そばごはん、うるいのみそ汁、そら豆のかき揚げ トマトとわかめの酢の物、ほうれん草ごま和え、バナナ	牛乳 ごまクッキー☆
14	木	豆乳 クラッカー	ごはん	ごはん、うどん、とり肉のオレンジ焼き キャベツのごま和え、じゃが芋のカレー炒め、パイナップル	牛乳・おせんべい カフェオレパン
15	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、野菜オムレツ かぼちゃのそばろあんかけ、小松菜の納豆和え、オレンジ	牛乳 かえるパン☆
16	土	お茶 ビスケット	ごはん	なめこのみそ汁、とり肉のごま焼き マカロニサラダ、ブロッコリー、バナナ	牛乳・クラッカー フレンチトースト
18	月	豆乳 ビスケット	ごはん	ごはん、ポークカレー、大根サラダ れんこんのごま炒め、福神漬、さくらんぼ	ヨーグルト おせんべい
19	火	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、みそ汁、鯖の南蛮漬 ブロッコリーのおかか和え、かぼちゃの含め煮、バナナ	オレンジジュース・クラッカー ホイップクリームサンド
20	水	お茶 ビスケット	かみかみごはん	かみかみごはん、大根汁、豆腐のキッシュ ペンネミート、スナッPEndウ、メロン	牛乳 ボンボンドーナツ☆
21	木	豆乳 クラッカー	ごはん うどん	ごはん、ラーメン、とり肉の甘辛揚げ アスパラガスのサラダ、切り干し大根とひじきの煮物、びわ	牛乳 チョコレートバー☆
22	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、すいとん入り吉野汁、ハンペンの卵焼き なすとピーマンの炒めもの、トマトサラダ、オレンジ	牛乳・ごませんべい あんぱん
23	土	お茶 クラッカー	ごはん	みそ汁、親子煮 ほうれん草のり和え、フライドポテト、バナナ	牛乳・おせんべい めろんぱん
25	月	お茶 ビスケット	ごはん 鮭の磯辺揚げ	ごはん、ワンドンスープ、ししゃも磯辺揚げ ブロッコリーのカレー和え、かぼちゃの含め煮、さくらんぼ	牛乳 きなこ蒸しパン☆
26	火	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、かき玉汁、鮭のホイル焼き かみかみサラダ、ほうれん草納豆和え、パイナップル	オレンジジュース・クラッカー ブルーベリーサンド
27	水	牛乳 おせんべい	たけのこ ごはん	たけのこごはん、みそ汁、豆腐団子のケチャップ煮 パリパリサラダ、小松菜のお浸し、メロン	フルーツゼリー おせんべい
28	木	豆乳 クラッカー	ごはん	ごはん、えんどうのみそ汁、なすと豚肉のしょうが焼き 和風サラダ、かぼちゃの含め煮、バナナ	牛乳・おせんべい マーブル食パン
29	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、ピザ風たまご焼き、オクラ ほうれん草なめ茸和え、ビーンズサラダ、ぶどう	牛乳 もっちりパンケーキ☆
30	土	お茶 ビスケット	ごはん	チキンカレー、わかめのサラダ ブロッコリー、福神漬、オレンジ	牛乳・クラッカー ジャムサンド

◎ 6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 (579kcal) ・たんぱく質 (20.1g) ・脂質 (17.4g) ・カルシウム (333mg) ・食塩(1.9g)
3歳未満児 : エネルギー (531kcal) ・たんぱく質 (17.6g) ・脂質 (16.6g) ・カルシウム (288mg) ・食塩(1.6g)



.....

今月の郷土料理を紹介します

.....

山菜おこわ（山形県の郷土料理）

※保育園では6/6(水)の給食に登場します！

《材料 4人分》

- ・米 2カップ
- ・もち米 1カップ
- ・わらび 20g
- ・たけのこ 20g
- ・干し椎茸 2g
- ・ふき 20g
- ・鶏肉 20g
- ・油揚げ 12g
- ・人参 12g
- ・ぜんまい 20g
- ・醤油
- ・みりん

《作り方》

- ①、わらび、ふき、たけのこは2センチの長さに切る。
干し椎茸は水で戻して千切り、
人参、油揚げも千切りにする。
- ②、鶏肉を小さく切って炒め、①の具を加え醤油、
みりんで味を整え煮て冷ましておく。
- ③、米ともち米を洗い（30分程度水に浸しておく）②の
煮汁と水を合わせ2割まし分量で炊く。
- ④、炊き上がる直前に、②の具を入れて蒸らして完成！

※今回は山菜の水煮を使用しています。
お米だけで炊いても美味しいですよ！！



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～

（園児69名）

Q、食事の量はどうか？

- ①多い 12.5%
- ②普通 58.3%
- ③少ない 13.9%
- ④ムラ食い 15.3%

Q、好き嫌いがありますか？

- ①何でも食べる 60.3%
- ②好き嫌いが多い 39.7%

Q、食事にかかる時間はどうか？

- ①早い(10～15分) 17.4%
- ②普通(20～30分) 72.5%
- ③遅い(40分以上) 10.1%

Q、朝は何時に起きますか？

- ①6時前 7.0%
- ②6～7時 71.9%
- ③7～8時 18.3%
- ④8時以降 2.8%

Q、朝ごはんは食べますか？

- ①毎日食べる 100%
- ②食べない 0%

Q、朝ごはんは何時ごろですか？

- ①6時前 2.6%
- ②6～7時 48.7%
- ③7～8時 46.1%
- ④8時以降 2.6%

Q、夕ごはんは何時ごろですか？

- ①6時前 8.0%
- ②6～7時 54.7%
- ③7～8時 37.3%
- ④8時以降 0%

Q、夜は何時ごろ寝ますか？

- ①9時前 9.7%
- ②9～10時 75.0%
- ③10～11時 13.9%
- ④11時以降 1.4%

