



5月分保育園献立表



苫小牧市内保育園等給食(1~5歳児用) 2024
苫小牧市健康こども部こども育成課

月	火	水	木	金	土
10時おやつ 主食・追加副食 (1~2歳児のみ)	♡ ... お誕生会 ★ ... パンの日 ←左枠のように献立を 表記しています。	1 牛乳・卵ポ一口 麦ごはん	2 牛乳・ブリッツ 麦ごはん	3	4
献立名		・味噌汁 (じゃが芋・ワカメ) ・親子煮 ・オレンジ 牛乳・ウエハース・チーズ	・味噌汁 (豆腐・長葱) ・鶏肉の クラッカー揚げ ・二色和え ・ヨーグルト 牛乳・ブルーベリージャムサンド	魔法記念の日 	みどりの日
3時おやつ(1~2歳児) 3時おやつ(3~5歳児)					
6	7 牛乳・せんべい 大豆カレーライス	8 牛乳・クッキー ワカメごはん	9 牛乳・バナナ ポイルウインナー 麦ごはん	10 牛乳・ウエハース 麦ごはん	11 牛乳・チーズ 醤油ラーメン
振替休日 	・大豆カレー ・和風サラダ ・アップル& キャロットジュース 牛乳・ジャムクラッカー	・味噌汁(大根・卵) ・肉じゃが ・バナナ 牛乳・ビスケット	・そうめん汁 ・マーボー豆腐 ひじき味噌風味 ・オレンジ 牛乳・セサミトースト	・味噌汁 (玉葱・油揚げ) ・鮭のゴマ揚げ ・ほうれん草お浸し ・バナナ 牛乳・にんじんホットケーキ	・醤油ラーメン ・ヨーグルト 牛乳・スティックパン
13 牛乳・ビスケット ソテー(キャベツ・ウインナー) 納豆ごはん	14 牛乳・せんべい バナナ 食パン	15 牛乳・クラッカー ほうれん草の煮浸し 麦ごはん	16 牛乳・ブリッツ 麦ごはん	17 牛乳・チーズ 海苔佃煮ごはん	18 牛乳・ウエハース 肉団子うどん
・たぬき汁 ・納豆 ・オレンジ 牛乳・コーンフレーク	・コーンポタージュ ・ポイル野菜サラダ ・ミニトマト 牛乳・南瓜パイ	・味噌汁(玉葱・卵) ・春雨と挽肉の 炒め物 ・バナナ 牛乳・いももち	・味噌汁 (豆腐・長葱) ・鶏肉の クラッカー揚げ ・二色和え ・ヨーグルト 牛乳・ブルーベリージャムサンド	・海苔佃煮 ・味噌汁 (もやし・油揚げ) ・たらの マヨネーズ焼き ・ブロッコリーゴマかけ ・バナナ 牛乳・キウイフルーツ・クッキー 牛乳・クッキー	・肉団子うどん ・バナナ 牛乳・メロンパン
20 牛乳・卵ポ一口 麦ごはん	21 牛乳・せんべい ミニトマト 大豆カレーライス	22 牛乳・クッキー ワカメごはん	23 牛乳・ブリッツ とり飯	24 牛乳・ウエハース 麦ごはん	25 牛乳・チーズ 味噌ラーメン
・味噌汁 (豆腐・ワカメ) ・親子煮 ・オレンジ 牛乳・ウエハース	・大豆カレー ・和風サラダ ・バナナ 牛乳・ジャムクラッカー	・味噌汁(大根・卵) ・肉じゃが ・バナナ 牛乳・オレンジ・ビスケット 牛乳・オレンジ	・とり飯 ・澄まし汁 ・ヨーグルト和え 牛乳・ショートケーキ風	・味噌汁 (玉葱・油揚げ) ・鮭のゴマ揚げ ・ほうれん草お浸し ・バナナ 牛乳・にんじんホットケーキ	・味噌ラーメン ・ヨーグルト 牛乳・スティックパン
27 牛乳・ビスケット ソテー(キャベツ・ウインナー) 納豆ごはん	28 牛乳・せんべい バナナ 食パン	29 牛乳・クラッカー ほうれん草の煮浸し 麦ごはん	30 牛乳・バナナ ポイルウインナー 麦ごはん	31 牛乳・チーズ 海苔佃煮ごはん	
・たぬき汁 ・納豆 ・オレンジ 牛乳・コーンフレーク	・コーンポタージュ ・ポイル野菜サラダ ・ミニトマト 牛乳・南瓜パイ	・味噌汁(玉葱・卵) ・春雨と挽肉の 炒め物 ・バナナ 牛乳・いももち	・そうめん汁 ・マーボー豆腐 ひじき味噌風味 ・オレンジ 牛乳・セサミトースト	・海苔佃煮 ・味噌汁 (もやし・油揚げ) ・たらの マヨネーズ焼き ・ブロッコリーゴマかけ ・バナナ 牛乳・キウイフルーツ・クッキー 牛乳・クッキー	

※今月のお誕生会は23日です。

今月の 栄養価	1~2歳児平均 : エネルギー 477kcal / たんぱく質 18.4g / 脂質 14.9g / 塩分 1.6g
	3~5歳児平均 : エネルギー 555kcal / たんぱく質 21.8g / 脂質 15.0g / 塩分 2.1g (主食110g持参時)

<保育園給食について>

- ・保育園では麦ごはんを提供します。食物繊維の摂取量を増やすために、約17%の麦を入れて炊いています。
- ・味噌は栄養強化減塩味噌を使用しています。不足しがちな鉄分とカルシウムを強化した味噌です。
- ・食材の仕入れや保育園の行事等により、献立の内容が変更になることがあります。

<3~5歳児の主食>

- ・主食は110gを目安に持たせてください。
- ・ごはんは当日炊いたものを清潔な弁当箱に入れ、十分に冷めてからふたをしてください。
- ・まぜごはんや調理パンは傷みやすいので、持たせないでください。

保育園給食のレシピをホームページに掲載しています。詳しい写真も載せていますので、ぜひお子さんと一緒にご覧ください。

献立表の裏面には、給食の使用食材名をすべて記載しています。



日	曜日	1歳児～5歳児用 昼の副食	1歳児～2歳児用		3～5歳児用
			主食及び追加副食	10時おやつ	3時おやつ
1	水	煮干し・味噌・じゃが芋・汐ワカメ・鶏もも肉・玉葱・人参・干し椎茸・白滝・サラダ油・ほうれん草・砂糖・醤油・卵／オレンジ	米・米粒麦	牛乳／卵ボーロ	牛乳／ウエハース／プロセスチーズ
20	月	煮干し・味噌・木綿豆腐・汐ワカメ・鶏もも肉・玉葱・人参・干し椎茸・白滝・サラダ油・ほうれん草・砂糖・醤油・卵／オレンジ	米・米粒麦	牛乳／卵ボーロ	牛乳／ウエハース
2・16	木	煮干し・味噌・木綿豆腐・長葱・鶏もも肉・塩・小麦粉・クラッカー・サラダ油／人参・もやし・かつお節・醤油／ヨーグルト	米・米粒麦	牛乳／ブリッツ	牛乳／食パン・ブルーベリージャム
7	火	豚もも肉・じゃが芋・人参・玉葱・サラダ油・カレールー・小麦粉・スキムミルク・水煮大豆／シーチキン缶・キャベツ・人参・卵・サラダ油・マヨネーズ・醤油／アップル&キャロットジュース	米・米粒麦	牛乳／せんべい	牛乳／クラッカー・いちごジャム 牛乳／クラッカー
21	火	豚もも肉・じゃが芋・人参・玉葱・サラダ油・カレールー・小麦粉・スキムミルク・水煮大豆／調味竹輪・キャベツ・胡瓜・卵・サラダ油・マヨネーズ・醤油	米・米粒麦／ミニトマト	牛乳／せんべい	牛乳／クラッカー・いちごジャム 牛乳／クラッカー
8	水	煮干し・味噌・大根・卵／豚もも肉・砂糖・醤油・じゃが芋・人参・玉葱・サラダ油・ピーマン・砂糖・醤油／バナナ	米・米粒麦／ワカメごはんの素	牛乳／クッキー	牛乳／ビスケット
22	水	煮干し・味噌・大根・卵／豚もも肉・砂糖・醤油・じゃが芋・人参・玉葱・サラダ油・ピーマン・砂糖・醤油／バナナ	米・米粒麦／ワカメごはんの素	牛乳／クッキー	牛乳／オレンジ／ビスケット 牛乳／オレンジ
9・30	木	煮干し・醤油・そうめん・ほうれん草・調味竹輪／ひじき・サラダ油・木綿豆腐・豚挽肉・人参・長葱・ゴマ油・かつお節・生生姜・味噌・砂糖・醤油・片栗粉／オレンジ	米・米粒麦／ウインナー	牛乳／バナナ	牛乳／食パン・バター・砂糖・白すりゴマ
10・24	金	煮干し・味噌・玉葱・油揚げ／鮭・醤油・酒・片栗粉・白炒りゴマ・サラダ油／ほうれん草・人参・かつお節・醤油／バナナ	米・米粒麦	牛乳／ウエハース	牛乳／ホットケーキミックス・スキムミルク・人参・サラダ油
11	土	ラーメン・豚もも肉・サラダ油・なると・ほうれん草・長葱・白炒りゴマ・醤油・醤油ラーメンの素・鶏ガラ・卵／ヨーグルト	醤油ラーメン	牛乳／プロセスチーズ	牛乳／スティックパン
25	土	ラーメン・豚もも肉・サラダ油・なると・人参・もやし・白炒りゴマ・長葱・味噌・味噌ラーメンの素・鶏ガラ・卵／ヨーグルト	味噌ラーメン	牛乳／プロセスチーズ	牛乳／スティックパン
13・27	月	煮干し・味噌・サラダ油・つきこんにやく・人参・土ごぼう・調味竹輪・生椎茸・ほうれん草・生生姜／納豆・味付なめ茸・白炒りゴマ・醤油／オレンジ	米・米粒麦／キャベツ・ウインナー・バター	牛乳／ビスケット	牛乳／コーンフレーク・ブラウنشугーナー
14・28	火	ベーコン・玉葱・バター・コンソメ・クリームコーン缶・バター・小麦粉・スキムミルク・パセリ／ほうれん草・キャベツ・ウインナー・砂糖・醤油・酢・オリーブオイル／ミニトマト	食パン／バナナ	牛乳／せんべい	牛乳／南瓜・砂糖・餃子の皮・サラダ油
15・29	水	煮干し・味噌・玉葱・卵／春雨・豚挽肉・人参・長葱・生生姜・サラダ油・砂糖・醤油・コンソメ・レタス／バナナ	米・米粒麦／ほうれん草・人参・油揚げ・かつお節・醤油	牛乳／クラッカー	牛乳／じゃが芋・片栗粉・サラダ油・砂糖・醤油
17・31	金	海苔佃煮／煮干し・味噌・もやし・油揚げ／たら・塩・こしょう・バター・えのき茸・玉葱・味噌・マヨネーズ・牛乳／パセリ／ブロッコリー・白炒りゴマ・醤油／バナナ	米・米粒麦／海苔佃煮	牛乳／プロセスチーズ	牛乳／キウイフルーツ／クッキー 牛乳／クッキー
18	土	干しうどん・鶏挽肉・長葱・片栗粉・塩・生生姜・小松菜・人参・えのき茸・塩・醤油・かつお節・卵／バナナ	肉団子うどん	牛乳／ウエハース	牛乳／メロンパン
23	木	米・米粒麦・鶏もも肉・つと・人参・たけのこ・干し椎茸・サラダ油・砂糖・醤油・塩・卵・サラダ油／煮干し・醤油・絹ごし豆腐・汐ワカメ・長葱／プレーンヨーグルト・バナナ・パイナップル缶	とり飯	牛乳／ブリッツ	牛乳／スポンジケーキ・生クリーム・砂糖・いちご

5月の給食だより

～ 子どもの食事の充実のために… ～

お子さんと食事をするときに気をつけていることはありますか？おうちの人の心がけで、食事がより一層充実したものにになりますよ。

㊦ 食べることの楽しさにつながるように ㊦

食事に関心が持てるように「何が入っているのかな」「彩りがきれいだね」「季節の食べ物はおいしいね」と話しながら食卓を囲むと、お子さんも自然に食への興味を持つようになるでしょう。

㊦ 食事のマナーのお手本になるように ㊦

子どもはまねをするのが上手です。おうちの人がお手本になって、無理なく食事のマナーが身につくとよいですね。

㊦ いろいろな味を体験できるように ㊦

食事にはさまざまな食品を取り入れ、食べられるもの・好きな食べ物を増やしていきましょう。食べられた喜びが自信になります！

保育園の献立紹介

春雨と挽肉の炒め物

《4人分材料》

- ・春雨…40g
- ・豚挽肉…80g
- ・人参…50g
- ・長葱…50g
- ・生生姜…6g
- ・砂糖…大さじ1/2
- ・正油…小さじ2弱
- ・コンソメ…小さじ1弱
- ・レタス…40g

《作り方》

1. 春雨は熱湯でかために戻して水気を切り、長さ4～5cmに切る。
2. 人参はせん切り、長葱は粗みじん切り、生生姜はみじん切り、レタスは手でちぎっておく。
3. サラダ油を熱し、生姜、人参、豚ひき肉を炒める。
4. 人参に火が通ったら、砂糖、正油、コンソメで調味する。
5. 長葱、春雨を加えて、汁気がなくなるまで炒める。
6. 仕上げる直前にレタスを入れて、炒め合わせる。