



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) 2023
苫小牧市健康こども部こども育成課幼児保育係

月	火	水	木	金	土
1 牛乳・チーズ 麦ごはん	2 牛乳・ブリッツ ポイルウインナー 納豆ごはん	3	4	5	6 牛乳・チーズ うどん
・味噌汁 (じゃが芋・ワカメ) ・親子煮 ・オレンジ	・ためき汁 ・納豆 ・オレンジ				・うどん ・パン缶
牛乳・にんじんホットケーキ	牛乳・バナナ・ビスケット 牛乳・ビスケット				牛乳・クッキー
8 牛乳・卵ポロ 大豆カレーライス	9 牛乳・せんべい 麦ごはん	10 牛乳・ブリッツ 海苔佃煮ごはん	11 牛乳・バナナ ブロッコリーお浸し 麦ごはん	12 牛乳・クラッカー バナナ 食パン	13 牛乳・ウエハース 味噌ラーメン
・大豆カレー ・和風サラダ ・アップル& キャロットジュース	・味噌汁 (じゃが芋・玉葱) ・つくね揚げ ・白菜のなめ茸和え ・ヨーグルト	・海苔佃煮 ・味噌汁 (小松菜・卵) ・たらの マヨネーズ焼き ・二色和え ・バナナ	・かきたま汁 ・マーボー豆腐 ひじき味噌風味 ・オレンジ	・コーンポタージュ ・切干大根の シーチキン和え ・ミニトマト	・味噌ラーメン ・ヨーグルト
牛乳・ジャムクラッカー	牛乳・ウエハース	牛乳・メロンパン	牛乳・いももち	牛乳・南瓜パイ	牛乳・スティックパン
15 牛乳・チーズ 麦ごはん	16 牛乳・ブリッツ ポイルウインナー 納豆ごはん	17 牛乳・クッキー ワカメごはん	18 牛乳・卵ポロ 麦ごはん	19 牛乳・コーンフレーク 麦ごはん	20 牛乳・チーズ 正油ラーメン
・味噌汁 (じゃが芋・ワカメ) ・親子煮 ・バナナ	・ためき汁 ・納豆 ・キウイフルーツ	・味噌汁 (豆腐・なめこ) ・白身魚のフライ ・ナムル ・ミニトマト ・ヨーグルト	・味噌汁 (青梗菜・卵) ・肉じゃが ・オレンジ	・味噌汁 (大根・油揚げ) ・鶏肉の味付焼き ・ほうれん草の ゴマかけ ・オレンジ	・正油ラーメン ・バナナ
牛乳・コーンフレーク 牛乳・ブリッツ	牛乳・バナナ・ビスケット 牛乳・ビスケット	牛乳・セサミトースト	牛乳・にんじんホットケーキ	牛乳・ブルーベリージャムサンド	牛乳・スティックパン
22 牛乳・卵ポロ 大豆カレーライス	23 牛乳・せんべい 麦ごはん	24 牛乳・ブリッツ 海苔佃煮ごはん	25 牛乳・チーズ とり飯	26 牛乳・クラッカー バナナ 食パン	27 牛乳・ウエハース 味噌ラーメン
・大豆カレー ・和風サラダ ・オレンジ	・味噌汁 (じゃが芋・玉葱) ・つくね揚げ ・白菜のなめ茸和え ・バナナ	・海苔佃煮 ・味噌汁 (小松菜・卵) ・たらの マヨネーズ焼き ・二色和え ・バナナ	・とり飯 ・澄まし汁 ・ヨーグルト和え	・コーンポタージュ ・切干大根の シーチキン和え ・ミニトマト	・味噌ラーメン ・ヨーグルト
牛乳・ジャムクラッカー	牛乳・キウイフルーツ・ウエハース 牛乳・ウエハース	牛乳・メロンパン	牛乳・ショートケーキ風	牛乳・南瓜パイ	牛乳・スティックパン
29 牛乳・卵ポロ ほうれん草煮浸し 麦ごはん	30 牛乳・バナナ ブロッコリーお浸し 麦ごはん	31 牛乳・クッキー ワカメごはん	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 を標記しています。	
・味噌汁 (大根・卵) ・春雨と挽肉の炒め物 ・バナナ	・かきたま汁 ・マーボー豆腐 ひじき味噌風味 ・オレンジ	・味噌汁 (豆腐・なめこ) ・白身魚のフライ ・ナムル ・ミニトマト ・ヨーグルト	献立名		
100%アップルジュース・クッキー	牛乳・いももち	牛乳・セサミトースト	3時おやつ(1~2歳児) 3時おやつ(3~5歳児)		

※今月のお誕生会は25日です。

今月の 栄養価	1~2歳児平均 : エネルギー 474kcal / たんぱく質 18.2g / 脂質 14.6g / 塩分 1.7g
	3~5歳児平均 : エネルギー 564kcal / たんぱく質 22.0g / 脂質 14.7g / 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	月	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・正油・卵／オレンジ	米・米粒麦	牛乳／チーズ	牛乳／ホットケーキMix・人参・サラダ油
15	月	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・正油・卵／バナナ	米・米粒麦	牛乳／チーズ	牛乳／コーンフレーク・ブラウンスユガー 牛乳／プリッツ
2・16	火	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・生姜／納豆・味付なめ茸・白炒りゴマ・正油／2日オレンジ・16日キウイフルーツ	米・米粒麦／ウインナー	牛乳／プリッツ	牛乳／ビスケット・バナナ 牛乳・ビスケット
6	土	干しうどん・鶏もも肉・干し椎茸・玉葱・人参・正油・かつお節／パイン缶	うどん	牛乳／チーズ	牛乳／クッキー
8	月	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・正油／アップル&キャロットジュース	米・米粒麦	牛乳／卵ボーロ	牛乳／クラッカー・いちごジャム
22	月	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・正油／オレンジ	米・米粒麦	牛乳／卵ボーロ	牛乳／クラッカー・いちごジャム
9・23	火	煮干し・味噌・じゃが芋・玉葱／鶏挽肉・玉葱・人参・味噌・砂糖・片栗粉・パン粉・サラダ油／白菜・味付なめ茸／9日ヨーグルト・23日バナナ	米・米粒麦	牛乳／せんべい	9日牛乳／ウエハース 23日牛乳・ウエハース・キウイフルーツ 牛乳／ウエハース
10・24	水	煮干し・味噌・小松菜・卵／たら・塩・こしょう・バター・しめじ・玉葱・味噌・マヨネーズ・牛乳・パセリ／人参・もやし・かつお節・正油／バナナ	米・米粒麦／海苔佃煮	牛乳／プリッツ	牛乳／メロンパン
11・30	木・火	煮干し・正油・ほうれん草・人参・卵／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・生姜・味噌・砂糖・正油・片栗粉／オレンジ	米・米粒麦／ブロックリー・かつお節・正油	牛乳／バナナ	牛乳／じゃが芋・片栗粉・サラダ油・砂糖・正油
12・26	金	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／切干大根・人参・胡瓜・シーチキン缶・ゴマ油・正油・砂糖・酢／ミニトマト	食パン／バナナ	牛乳／クラッカー	牛乳／南瓜・砂糖・餃子の皮・サラダ油
13・27	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・鶏がら・卵／ヨーグルト	味噌ラーメン	牛乳／ウエハース	牛乳／スティックパン
17・31	水	煮干し・味噌・木綿豆腐・なめこ／たら・塩・小麦粉・パン粉・サラダ油／ほうれん草・もやし・人参・ゴマ油・正油・白炒りゴマ・塩／ミニトマト／ヨーグルト	米・米粒麦／ワカメごはんの素	牛乳／クッキー	牛乳／食パン・バター・砂糖・白すりゴマ
18	木	煮干し・味噌・青梗菜・卵／豚もも肉・砂糖・正油・じゃが芋・人参・玉葱・サラダ油・ピーマン・砂糖・正油／オレンジ	米・米粒麦	牛乳／卵ボーロ	牛乳／ホットケーキMix・人参・サラダ油
19	金	煮干し・味噌・大根・油揚げ／鶏もも肉・ゴマ油・砂糖・正油・生姜・サラダ油／ほうれん草・人参・白炒りゴマ・正油／オレンジ	米・米粒麦	牛乳／コーンフレーク	牛乳／食パン・ブルーベリージャム
20	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・正油・正油ラーメンの素・鶏がら・卵／バナナ	正油ラーメン	牛乳／チーズ	牛乳／スティックパン
29	月	煮干し・味噌・大根・卵／春雨・豚挽肉・人参・長葱・生姜・サラダ油・砂糖・正油・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・正油	牛乳・卵ボーロ	アップルジュース・クッキー
25	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・正油・塩・卵・サラダ油／煮干し・正油・絹ごし豆腐・汐ワカメ・長葱／プレーンヨーグルト・バナナ・パイン缶・みかん缶	とり飯	牛乳／チーズ	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

～ なぜ「早寝・早起き・朝ごはん」が大切なの？～

【早寝】

「寝る子は育つ」と言われますが、睡眠には心身の疲労を回復させるほかに脳や体の成長を促す働きがあります。寝る時間が遅くなると、これらに関わる脳内物質（成長ホルモンなど）の分泌に影響を与えてしまいます。寝る直前までテレビやスマホを見るのも控えましょう。

【早起き】

日光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内物質（セロトニン）の分泌されます。この分泌によって脳が活発に働くため、集中力が上がったり精神的に安定したりします。

【朝ごはん】

体は寝ている間にもエネルギーを使っているため、朝起きたときは体も脳もエネルギーが不足した状態です。朝食をとってエネルギーを補充することで、午前中から活動できる状態を作りましょう。特に、脳のエネルギー源であるブドウ糖をとるために、ごはんやパンなどの主食が必須です。

保育園の献立紹介

つくね揚げ

《こども4人分材料》

- 鶏挽肉・・・140g
- 玉葱・・・45g
- 人参・・・20g
- 味噌・・・大さじ1強
- 砂糖・・・大さじ1弱
- 卵・・・1/4
- 片栗粉・・・大さじ1弱
- パン粉・・・大さじ3と1/2

しっかり味で冷めても美味しいのでお弁当のおかずにもピッタリ♪



《作り方》

1. 材料を粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、団子にして揚げる。