



7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	
			日にち 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	1 牛乳・チーズ けんちんうどん	
			献立名			・けんちんうどん ・バナナ
			3時おやつ(1~2歳児) 3時おやつ(3~5歳児)			牛乳・スティックパン
3 牛乳・ビスケット スズキーニカレーライス	4 牛乳・卵ポ一口 麦ごはん	5 牛乳・チーズ 海苔佃煮ごはん	6 牛乳・ブリッツ 麦ごはん	7 牛乳・クラッカー バナナ 食パン	8 牛乳・ウエハース 味噌ラーメン	
・ズッキーニカレー ・ワカメサラダ ・バナナ	・味噌汁 (じゃが芋・長葱) ・親子煮 ・ヨーグルト	・海苔佃煮 ・味噌汁 (小松菜・油揚げ) ・チキンピーンズ ・バナナ	・味噌汁(もやし・卵) ・たらのもみじ揚げ ・ほうれん草お浸し ・バナナ	・豆腐とコーンの クリームスープ ・シーチキンサラダ ・ミニトマト	・味噌ラーメン ・ヨーグルト	
牛乳・キウイフルーツ・クラッカー 牛乳・コーンフレーク	牛乳・せんべい	牛乳・ミニアメリカンドック 牛乳・ビスケット	牛乳・胡瓜味噌ネーズ・ウエハース	牛乳・じゃが芋の味噌煮	牛乳・スティックパン	
10 牛乳・卵ポ一口 ブロッコリーお浸し 納豆ごはん	11 牛乳・バナナ 麦ごはん	12 牛乳・せんべい 麦ごはん	13 牛乳・クラッカー 麦ごはん	14 牛乳・ブリッツ ミントマト 麦ごはん	15 牛乳・チーズ けんちんうどん	
・さつまい ・納豆 ・バナナ	・味噌汁 (ほうれん草・卵) ・じゃが芋と挽肉の カレー正油煮 ・すいか	・味噌汁 (大根・ワカメ) ・豆腐の餃子 ・ゴマ人参 ・ヨーグルト	・かきたま汁 ・鶏肉のゴマ味噌焼き ・ポイルキャベツ ・すいか	・味噌汁 (豆腐・なめこ) ・さつまい揚げ風 ・二色和え ・バナナ	・けんちんうどん ・バナナ	
牛乳・クッキー	牛乳・豆乳ホットケーキ	牛乳・ツナと胡瓜のサンドイッチ 牛乳・クラッカー	牛乳・バナナ・クッキー 牛乳・クッキー	牛乳・ブルーベリージャムサンド	牛乳・ウエハース	
17	18 牛乳・卵ポ一口 麦ごはん	19 牛乳・チーズ 海苔佃煮ごはん	20 牛乳・ブリッツ 麦ごはん	21 牛乳・クラッカー バナナ 食パン	22 牛乳・ウエハース 味噌ラーメン	
	・味噌汁 (じゃが芋・長葱) ・親子煮 ・ヨーグルト	・海苔佃煮 ・味噌汁 (小松菜・油揚げ) ・チキンピーンズ ・バナナ	・味噌汁(もやし・卵) ・たらのもみじ揚げ ・ほうれん草お浸し ・バナナ	・豆腐とコーンの クリームスープ ・シーチキンサラダ ・ミニトマト	・味噌ラーメン ・ヨーグルト	
牛乳・せんべい	牛乳・ミニアメリカンドック 牛乳・ビスケット	牛乳・胡瓜味噌ネーズ・ウエハース	牛乳・じゃが芋の味噌煮	牛乳・スティックパン		
24 牛乳・ビスケット スズキーニカレーライス	25 牛乳・バナナ 麦ごはん	26 牛乳・せんべい 麦ごはん	27 牛乳・クラッカー カレーピラフ	28 牛乳・ブリッツ ミントマト 麦ごはん	29 牛乳・チーズ タンメン	
・ズッキーニカレー ・ワカメサラダ ・バナナ	・味噌汁 (ほうれん草・卵) ・じゃが芋と挽肉の カレー正油煮 ・すいか	・味噌汁 (大根・ワカメ) ・豆腐の餃子 ・ゴマ人参 ・ヨーグルト	・カレーピラフ ・澄まし汁 ・ヨーグルト和え	・味噌汁 (豆腐・なめこ) ・さつまい揚げ風 ・二色和え ・バナナ	・タンメン ・バナナ	
牛乳・キウイフルーツ・クラッカー 牛乳・コーンフレーク	牛乳・ウエハース	牛乳・ツナと胡瓜のサンドイッチ 牛乳・クラッカー	ぶどうゼリー	牛乳・ブルーベリージャムサンド	牛乳・せんべい	

※ 今月のお誕生会は27日です。

31 牛乳・卵ポ一口 ブロッコリーお浸し 納豆ごはん
・さつまい ・納豆 ・バナナ
牛乳・クッキー

今月の栄養価 1~2歳児平均 : エネルギー 473kcal / たんぱく質 18.1g / 脂質 14.5g / 塩分 1.7g 3~5歳児平均 : エネルギー 562kcal / たんぱく質 21.7g / 脂質 14.5g / 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。
 ・ませ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。

