



8 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・クッキー 麦ごはん	2 牛乳・卵ポ一口 麦ごはん	3 牛乳・ブリッツ ミニトマト ワカメごはん	4 牛乳・バナナ ロールパン 	5 牛乳・ウエハース 味噌ラーメン
	・味噌汁 (大根・ワカメ) ・肉じゃが ・すいか 牛乳・いちごジャムサンド	・澄まし汁 ・豆腐の肉味噌かけ ・バナナ 牛乳・じゃが芋のお焼き 牛乳・せんべい	・味噌汁 (玉葱・なめこ) ・白身魚のフライ ・ナムル ・ヨーグルト 牛乳・バナナ 牛乳・ブリッツ	・卵スープ ・ツナの カレークリーム煮 ・すいか 牛乳・コーンフレーク	・味噌ラーメン ・ヨーグルト 牛乳・スティックパン
7 牛乳・卵ポ一口 にゅうめん	8 牛乳・ビスケット ほうれん草の煮びたし オクラ入り納豆ごはん	9 牛乳・クラッカー キウイフルーツ 海苔佃煮ごはん	10 牛乳・クッキー 麦ごはん	11 	12 牛乳・チーズ 肉団子うどん
・にゅうめん ・バナナ 牛乳・オレンジ・せんべい 牛乳・せんべい	・つみれ汁 ・オクラ入り納豆 ・すいか 牛乳・パンキンホットケーキ	・海苔佃煮 ・味噌汁(もやし・卵) ・豆腐ハンバーグ ・ゴマ人参 牛乳・とうもろこし	・味噌汁 (ほうれん草・油揚げ) ・白身魚のピカタ ・ジャーマンポテト ・バナナ 牛乳・きなこトースト		・肉団子うどん ・パン缶 牛乳・ビスケット
14 牛乳・卵ポ一口 大豆カレーライス	15 牛乳・クッキー 麦ごはん	16 牛乳・せんべい 麦ごはん	17 牛乳・ブリッツ ワカメごはん	18 牛乳・バナナ ロールパン 	19 牛乳・ウエハース 正油ラーメン
・大豆カレー ・ボイル野菜サラダ ・アップル& キャロットジュース 牛乳・ウエハース	・味噌汁 (大根・ワカメ) ・肉じゃが ・ヨーグルト 牛乳・ジャムクラッカー	・味噌汁 (じゃが芋・長葱) ・高野豆腐の卵とじ ・みかん缶 牛乳・ビスケット	・味噌汁 (玉葱・なめこ) ・白身魚のフライ ・ナムル ・ヨーグルト 牛乳・バナナ 牛乳・ブリッツ	・卵スープ ・ツナの カレークリーム煮 ・すいか 牛乳・コーンフレーク	・正油ラーメン ・ヨーグルト 牛乳・スティックパン
21 牛乳・卵ポ一口 麦ごはん	22 牛乳・ビスケット ほうれん草の煮びたし オクラ入り納豆ごはん	23 牛乳・クラッカー キウイフルーツ 海苔佃煮ごはん	24 牛乳・クッキー 洋風混ぜごはん 	25 牛乳・コーンフレーク 麦ごはん	26 牛乳・チーズ 肉団子うどん
・澄まし汁 ・豆腐の肉味噌かけ ・バナナ 牛乳・じゃが芋のお焼き 牛乳・せんべい	・つみれ汁 ・オクラ入り納豆 ・すいか 牛乳・パンキンホットケーキ	・海苔佃煮 ・味噌汁(もやし・卵) ・豆腐ハンバーグ ・ゴマ人参 牛乳・とうもろこし	・澄まし汁 ・洋風混ぜごはん ・ヨーグルト和え オレンジゼリー	・味噌汁 (じゃが芋・ワカメ) ・チンジャオロース ・バナナ 牛乳・いちごジャムサンド	・肉団子うどん ・バナナ 牛乳・スティックパン
28 牛乳・卵ポ一口 大豆カレーライス	29 牛乳・バナナ ミニトマト 麦ごはん	30 牛乳・せんべい ポイルウイナー 麦ごはん	31 牛乳・クッキー 麦ごはん	10時おやつ 日にも 主食・追加副食 (1~2歳児のみ)	♡ … お誕生会 ☆ … パンの日 献立名 
・大豆カレー ・ボイル野菜サラダ ・バナナ 牛乳・ウエハース	・味噌汁 (キャベツ・卵) ・鶏肉の味付焼き ・ブロッコリーのお浸し ・ヨーグルト 牛乳・羊かりんとう	・味噌汁 (じゃが芋・長葱) ・高野豆腐の卵とじ ・キウイフルーツ 牛乳・ビスケット	・味噌汁 (ほうれん草・油揚げ) ・白身魚のピカタ ・ジャーマンポテト ・バナナ 牛乳・きなこトースト	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24日です。


今月の 栄養価	1~2歳児平均 : エネルギー 470kcal / たんぱく質 18.4g / 脂質 14.4g / 塩分 1.6g
	3~5歳児平均 : エネルギー 561kcal / たんぱく質 22.1g / 脂質 14.3g / 塩分 1.9g (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・15	火	煮干し・味噌・大根・汐ワカメ/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/1日すいか・15日ヨーグルト	米・米粒麦	牛乳/クッキー	1日牛乳/食パン・いちごジャム 15日牛乳/クラッカー・いちごジャム
2・21	水・月	煮干し・正油・人参・ほうれん草・調味竹輪/木綿豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・生椎茸・サラダ油・味噌・砂糖・正油・片栗粉/バナナ	米・米粒麦	牛乳/卵ボーロ	牛乳/ウインナー・小麦粉・片栗粉・じゃが芋・パセリ・砂糖・サラダ油・ケチャップ・中濃ソース 牛乳/せんべい
3・17	木	煮干し・味噌・玉葱・なめこ/たら切り身・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/ヨーグルト	米・米粒麦/ ワカメごはんの素/ ミトマ(3日のみ)	牛乳/ブリッツ	牛乳/バナナ 牛乳/ブリッツ
4・18	金	正油・コンソメ・白菜・人参・卵/シーチキン缶・ベーコン・玉葱・じゃが芋・人参・サラダ油・小麦粉・バター・スキムミルク・カレー粉・コンソメ・パセリ/すいか	ロールパン	牛乳/バナナ	牛乳/コーンフレーク・ブラウンシュガー
5	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
19	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/ヨーグルト	正油ラーメン	牛乳/ウエハース	牛乳/スティックパン
7	月	冷麦・鶏もも肉・調味竹輪・玉葱・人参・ほうれん草・塩・正油・昆布・かつお節・卵/バナナ	にゅうめん	牛乳/卵ボーロ	牛乳/オレンジ/ せんべい 牛乳/せんべい
8・22	火	煮干し・味噌・白身魚すり身・土ごぼう・つきこんにやく・人参・長葱・干し椎茸・サラダ油/納豆・オクラ・味付なめ茸・白炒りゴマ・正油/すいか	米・米粒麦/ ほうれん草・人参・油揚げ・かつお節・正油	牛乳/ビスケット	牛乳/ホットケーキMix・スキムミルク・生クリーム・南瓜・サラダ油
9・23	水	煮干し・味噌・もやし・卵/豚挽肉・木綿豆腐・玉葱・生椎茸・パン粉・塩・スキムミルク・サラダ油・ケチャップ・正油/人参・ゴマ油・砂糖・正油・白すりゴマ	米・米粒麦/ 海苔佃煮/ キウイフルーツ	牛乳/クラッカー	牛乳/とうもろこし
10・31	木	煮干し・味噌・ほうれん草・油揚げ/たら切り身・塩・こしょう・小麦粉・卵・粉チーズ・パセリ・サラダ油・バター/じゃが芋・ウインナー・玉葱・サラダ油・塩・こしょう/バナナ	米・米粒麦	牛乳/クッキー	牛乳/食パン・バター・きなこ・砂糖
12・26	土	干しうどん・鶏挽肉・長葱・片栗粉・塩・生生姜・小松菜・人参・しめじ・塩・正油・昆布・卵/バイン缶	肉団子うどん	牛乳/ プロセスチーズ	12日牛乳/ビスケット 26日牛乳/スティックパン
14・28	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/ほうれん草・キャベツ・ウインナー・砂糖・正油・酢・オリーブオイル/14日アップル&キャロットジュース・28日バナナ	米・米粒麦	牛乳/卵ボーロ	牛乳/ウエハース
16・30	水	煮干し・味噌・じゃが芋・長葱/豚もも肉・玉葱・人参・サラダ油・干し椎茸・細切り高野豆腐・ほうれん草・砂糖・正油・卵/16日みかん缶・30日キウイフルーツ	米・米粒麦/ ウインナー(30日のみ)	牛乳/せんべい	牛乳/ビスケット
25	金	煮干し・味噌・じゃが芋・汐ワカメ/豚もも肉・正油・片栗粉・サラダ油・ピーマン・パプリカ赤・人参・たけのこ・干し椎茸・ゴマ油・砂糖・正油・生生姜/バナナ	米・米粒麦	牛乳/ コーンフレーク	牛乳/食パン・いちごジャム
29	火	煮干し・味噌・キャベツ・卵/鶏もも肉・ゴマ油・砂糖・正油・生生姜・サラダ油/ブロッコリー・かつお節・正油/ヨーグルト	米・米粒麦/ ミニトマト	牛乳/バナナ	牛乳/さつま芋・サラダ油・黒砂糖・正油・白炒りゴマ
24	木	米・米粒麦・豚もも肉・人参・玉葱・しめじ・サラダ油・砂糖・正油・コンソメ/煮干し・正油・絹ごし豆腐・調味竹輪・長葱/プレーンヨーグルト・バナナ・バイン缶・みかん缶	洋風混ぜごはん	牛乳/クッキー	寒天パウダー・砂糖・100%オレンジジュース・みかん缶



8月の給食だより



～ 夏野菜を食べよう! ～

野菜に限らず、食べ物には何種類もの栄養素が含まれています。たとえば、トマトにはビタミンC、体の中でビタミンAに変わるβ-カロテン、カリウム、食物繊維のひとつのペクチンなどが含まれています。一度に様々な栄養素を摂取できるのが野菜のすごいところです。毎日の食事の中で様々な野菜を組み合わせ、色々な栄養素をまんべんなく体に取り入れましょう。8月は北海道でも多くの野菜が生産の最盛期を迎えます。新鮮でおいしい北海道産の野菜を食べて、元気に夏を過ごしましょう!

～ 野菜に含まれる栄養素 ～

β-カロテン	油に溶けやすいビタミンなので、油脂を使って料理したり油脂を含む食品と組み合わせることで体に吸収されやすくなります。β-カロテンは人参やほうれん草、南瓜などの緑黄色野菜に多く含まれています。
ビタミンC	野菜全般に含まれているビタミンです。水に溶けやすいので切った後はあまり水にさらさないようにしましょう。また、加熱によっても減少するので短時間でさっと調理すると良いですよ。
カリウム	神経や筋肉が動くのに必要な栄養素ですが、さらに注目したいのはとり過ぎた塩分の排出を促すことです。ビタミンC同様に水に溶けやすい性質があります。野菜や果物全般に多く含まれています。
食物繊維	食物繊維というと「すじ」のようなものを想像しがちですが、それだけではありません。不溶性と水溶性があり、目に見えない種類もあります。いろいろな野菜からたっぷりとりましょう!

保育園の献立紹介

ジャーマンポテト

《 4人分材料 》

じゃが芋・・・200g ウインナー・・・30g 玉葱・・・20g
 サラダ油・・・小さじ1 塩・こしょう・・・少々

《 作り方 》

1. じゃが芋は皮をむいて厚めのいちよう切りにする。
2. ウインナーはななめ切り、玉葱はせん切りにする。
3. フライパンにサラダ油を熱し、ウインナー、玉葱を炒める。
4. 3にじゃが芋を加えて蒸し煮にする。
5. じゃが芋に火が通ったら、塩・こしょうで味を調べて出来上がり。



お好みで仕上げにパセリを加えてもいいですよ!