

9 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
9月29日「十五夜」 		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・クラッカー チーズ納豆ごはん ・具だくさん卵スープ ・チーズ納豆 ・ポイルウインナー ・バナナ	2 牛乳・ウエハース 味噌ラーメン ・味噌ラーメン ・ヨーグルト
		献立名	3時おやつ(1~2歳児) 3時おやつ(3~5歳児)	7 牛乳・卵ボーロ バナナ 食パン	8 牛乳・ウエハース 麦ごはん ・味噌汁 (豆腐・ワカメ) ・焼き餃子 ・納豆和え ・ヨーグルト
4 牛乳・チーズ 海苔佃煮ごはん ・海苔佃煮 ・味噌汁 (じゃが芋・長葱) ・すき焼き風煮 ・オレンジ 牛乳・コーンフレーク 牛乳・ウエハース	5 牛乳・せんべい 麦ごはん ・味噌汁 (大根・なめこ) ・豆寄せフライ ・海苔和え (白菜・人参) ・バナナ 牛乳・クッキー	6 牛乳・バナナ 胡瓜のたたき 麦ごはん ・味噌汁(小松菜・卵) ・厚揚げ カレーマーボー ・オレンジ 牛乳・いももち	7 牛乳・卵ボーロ バナナ 食パン ・コーンシチュー ・ちりめんサラダ ・ミニトマト 牛乳・ジャムクラッカー	8 牛乳・ウエハース 麦ごはん ・味噌汁 (豆腐・ワカメ) ・焼き餃子 ・納豆和え ・ヨーグルト 牛乳・オレンジ・ビスケット 牛乳・ビスケット	9 牛乳・コーンフレーク うどん ・うどん ・バナナ 牛乳・スティックパン
11 牛乳・ブリッツ なすカレーライス ・なすカレー ・大根とツナのサラダ ・オレンジ 牛乳・かりんとう	12 牛乳・クッキー ワカメごはん ・味噌汁 (キャベツ・油揚げ) ・たらの マヨネーズ焼き ・ブロッコリーお浸し ・バナナ 牛乳・セサミトースト	13 牛乳・ビスケット ミニトマト 麦ごはん ・味噌汁 (ほうれん草・卵) ・スイートコロッセ ・二色和え ・バナナ 牛乳・梨・チーズ	14 牛乳・卵ボーロ 吹き寄せごはん ・吹き寄せごはん ・澄まし汁 ・ヨーグルト和え りんごゼリー	15 牛乳・クラッカー チーズ納豆ごはん ・具だくさん卵スープ ・チーズ納豆 ・ポイルウインナー ・バナナ 牛乳・竹輪のカレー揚げ	16 牛乳・ウエハース 正油ラーメン ・正油ラーメン ・ヨーグルト 牛乳・スティックパン
18 	19 牛乳・チーズ 海苔佃煮ごはん ・海苔佃煮 ・味噌汁 (じゃが芋・長葱) ・すき焼き風煮 ・オレンジ 牛乳・コーンフレーク 牛乳・ウエハース	20 牛乳・バナナ 胡瓜のたたき 麦ごはん ・味噌汁(小松菜・卵) ・厚揚げ カレーマーボー ・梨 牛乳・いももち	21 牛乳・卵ボーロ バナナ 食パン ・コーンシチュー ・ちりめんサラダ ・ミニトマト 牛乳・ジャムクラッカー	22 牛乳・ウエハース 麦ごはん ・味噌汁 (豆腐・ワカメ) ・焼き餃子 ・納豆和え ・ヨーグルト 牛乳・オレンジ・ビスケット 牛乳・ビスケット	
25 牛乳・ブリッツ なすカレーライス ・なすカレー ・大根とツナのサラダ ・オレンジ 牛乳・かりんとう	26 牛乳・クッキー ワカメごはん ・味噌汁 (キャベツ・油揚げ) ・たらの マヨネーズ焼き ・ブロッコリーお浸し ・バナナ 牛乳・セサミトースト	27 牛乳・ビスケット ミニトマト 麦ごはん ・味噌汁 (ほうれん草・卵) ・スイートコロッセ ・二色和え ・バナナ 牛乳・梨・チーズ	28 牛乳・バナナ 麦ごはん ・味噌汁 (もやし・ワカメ) ・豚肉の柳川風 ・梨 牛乳・ブルーベリージャムサンド	29 牛乳・せんべい 麦ごはん ・味噌汁 (大根・なめこ) ・豆寄せフライ ・海苔和え (白菜・人参) ・バナナ 牛乳・米粉のパンキンパンケーキ	30 牛乳・ウエハース うどん ・うどん ・バナナ 牛乳・スティックパン

※ 今月のお誕生会は14日です。


今月の栄養価	1~2歳児平均 : エネルギー 466kcal / たんぱく質 17.7g / 脂質 14.5g / 塩分 1.6g 3~5歳児平均 : エネルギー 557kcal / たんぱく質 21.5g / 脂質 15.0g / 塩分 2.0g (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	金	豚もも肉・青梗菜・干し椎茸・もやし・たけのこ・人参・ゴマ油・コンソメ・正油・片栗粉・卵/納豆・プロセスチーズ・かつお節・正油/ウインナー/バナナ	米・米粒麦	牛乳/クラッカー	牛乳/調味竹輪・天ぷら粉・カレー粉・サラダ油
2	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
16	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
4・19	月・火	海苔佃煮/煮干し・味噌・じゃが芋・長葱/豚もも肉・サラダ油・玉葱・人参・生椎茸・白滝・焼き豆腐・砂糖・正油/オレンジ	米・米粒麦/海苔佃煮	牛乳/プロセスチーズ	牛乳/コーンフレーク・ブラウンシュガー 牛乳/ウエハース
5	火	煮干し・味噌・大根・なめこ/白身魚のすり身・卵・塩・こしょう・玉葱・人参・水煮大豆・ホールコーン缶・パン粉・白炒りゴマ・サラダ油/白菜・人参・刻み海苔・正油/バナナ	米・米粒麦	牛乳/せんべい	牛乳/クッキー
29	金	煮干し・味噌・大根・なめこ/白身魚のすり身・卵・塩・こしょう・玉葱・人参・水煮大豆・ホールコーン缶・パン粉・白炒りゴマ・サラダ油/白菜・人参・刻み海苔・正油/バナナ	米・米粒麦	牛乳/せんべい	牛乳/米粉・ベーキングパウダー・南瓜・砂糖・卵・調整豆乳・サラダ油
6・20	水	煮干し・味噌・小松菜・卵/厚揚げ・豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン・生生姜・バター・小麦粉・カレー粉・コンソメ・正油・ケチャップ/6日オレンジ・20日梨	米・米粒麦/胡瓜・砂糖・正油・ゴマ油・白炒りゴマ	牛乳/バナナ	牛乳/じゃが芋・片栗粉・サラダ油・砂糖・正油
7・21	木	豚もも肉・じゃが芋・人参・玉葱・ピーマン・バター・クリームコーン缶・コンソメ・バター・小麦粉・スキムミルク/大根・胡瓜・人参・しらす干し・オリーブオイル・酢・塩・砂糖・正油/ミニトマト	食パン/バナナ	牛乳/卵ボーロ	牛乳/クラッカー・いちごジャム
8・22	金	煮干し・味噌・木綿豆腐・汐ワカメ/餃子の皮・豚挽肉・白菜・にら・正油・ゴマ油・サラダ油/ひきわり納豆・ほうれん草・人参・味付なめ茸・正油/ヨーグルト	米・米粒麦	牛乳/ウエハース	牛乳/オレンジ/ビスケット 牛乳/ビスケット
9・30	土	干しうどん・豚もも肉・調味竹輪・人参・長葱・ほうれん草・塩・正油・かつお節・卵/バナナ	うどん	牛乳/9日コーンフレーク・30日ウエハース	牛乳/スティックパン
11・25	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・なす・サラダ油/大根・人参・胡瓜・シーチキン缶・ゴマ油・正油・砂糖・酢・白炒りゴマ/オレンジ	米・米粒麦	牛乳/ブリッツ	牛乳/かりんとう
12・26	火	煮干し・味噌・キャベツ・油揚げ/たら切り身・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/ブロッコリー・かつお節・正油/バナナ	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
13・27	水	煮干し・味噌・ほうれん草・卵/さつま芋・玉葱・豚挽肉・サラダ油・塩・こしょう・小麦粉・パン粉・サラダ油/人参・もやし・かつお節・正油/バナナ	米・米粒麦/ミニトマト	牛乳/ビスケット	牛乳/梨/プロセスチーズ
28	金	煮干し・味噌・もやし・汐ワカメ/豚もも肉・砂糖・正油・ごぼう・玉葱・人参・サラダ油・ほうれん草・砂糖・正油・卵/梨	米・米粒麦	牛乳/バナナ	牛乳/食パン・ブルーベリージャム
14	木	米・米粒麦・昆布・鶏もも肉・人参・たけのこ・干し椎茸・砂糖・正油・しらす干し・汐ワカメ/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・パイン缶・みかん缶	吹き寄せごはん	牛乳/卵ボーロ	寒天パウダー・砂糖・100%りんごジュース・みかん缶

9月の給食だより



～ 今が旬！秋の味覚 体に嬉しいパワー！ ～

暑い暑い夏が終わり、少しずつ涼しく過ごしやすくなってきました。夏バテはしていないでしょうか？これからの季節は「食欲の秋」と言われるように、美味しい野菜や果物、魚がたくさんあります。栄養たっぷりの旬の食べ物を食べて、元気いっぱい秋の行楽シーズンを楽しみましょう。

<p>【さつまいも】</p>  <p>食物繊維がじゃが芋の3倍！便秘解消に効果的♪</p>	<p>【きのこ】</p>  <p>きのこのビタミンDはカルシウムの吸収を手助けします。</p>	<p>【りんご】</p>  <p>リンゴポリフェノールで美肌・老化防止の効果あり♪</p>	<p>【ぶどう】</p>  <p>すぐに使えるエネルギーになって疲労回復♪</p>	<p>【かぼちゃ】</p>  <p>ビタミンがバランスよく入っていて風邪予防に♪</p>
--	--	--	--	---

保育園の献立紹介

たらのマヨネーズ焼き

《 4人分材料 》
 たら切り身(60g)・・・4枚
 塩・こしょう・・・少々
 バター・・・小さじ1/2
 しめじ・・・30g
 玉葱・・・50g

【A】
 味噌・・・小さじ1強
 マヨネーズ・・・小さじ4強
 牛乳・・・小さじ1強
 きざみパセリ・・・少々

《 作り方 》

1. たらの切り身に塩こしょうをしておく。
2. しめじはざく切り、玉葱はせん切りにする。
3. バターでしめじ、玉葱を炒めて冷ましておく。
4. Aを合わせ、たらと1を混ぜ合わせる。
5. 2をアルミカップに入れ、フライパンで蒸し焼きにする。

骨には気を付けましょう！

