

# 10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
2 牛乳・ビスケット ポイルキャベツ 炒め納豆ごはん	3 牛乳・卵ポ一口 麦ごはん	4 牛乳・クッキー ロールパン	5 牛乳・バナナ ワカメごはん	6 牛乳・ウエハース 麦ごはん	7 牛乳・チーズ 卵とじうどん
・鶏スープ ・炒め納豆 ・バナナ	・味噌汁 (もやし・油揚げ) ・肉しゅうまい ・じゃが芋と れんこんの炒め物 ・ヨーグルト	・クリームシチュー ・ポパイサラダ ・バナナ	・味噌汁 (豆腐・なめこ) ・春雨と挽肉の炒め物 ・オレンジ	・味噌汁 (大根・卵) ・たらの甘酢あんかけ ・バナナ	・卵とじうどん ・バナナ
牛乳・クラッカー	牛乳・梨	牛乳・ピザ風お焼き 牛乳・コーンフレーク	牛乳・りんごの包み揚げ	牛乳・いちごジャムサンド	牛乳・スティックパン
9	10 牛乳・ブリッツ 海苔佃煮ごはん	11 牛乳・チーズ 麦ごはん	12 牛乳・せんべい ミニトマト カレーライス	13 牛乳・卵ポ一口 バナナ 麦ごはん	14 牛乳・ウエハース 味噌ラーメン
 スポーツの日	・海苔佃煮 ・味噌汁(豆腐・長葱) ・鶏肉のトマトソース煮 ・ヨーグルト	・味噌汁 (ほうれん草・卵) ・たらのもみじ揚げ ・五目ひじき ・バナナ	・カレー ・バンサンスー ・梨	・味噌汁 (もやし・ワカメ) ・豆腐と ツナのコロッケ ・ほうれん草の ゴマかけ	・味噌ラーメン ・ヨーグルト
牛乳・かりんとう	牛乳・かりんとう	牛乳・スイートポテト	牛乳・チーズスティックパン	牛乳・オレンジ 牛乳・ビスケット	牛乳・クッキー
16 牛乳・せんべい ポイルウインナー 麦ごはん	17 牛乳・卵ポ一口 麦ごはん	18 牛乳・クッキー ロールパン	19 牛乳・クラッカー もみじ寿司	20 牛乳・ウエハース 麦ごはん	21 牛乳・チーズ 卵とじうどん
・味噌汁 (じゃが芋・長葱) ・ひじきと大豆の卵とじ ・梨	・味噌汁 (もやし・油揚げ) ・肉しゅうまい ・じゃが芋と れんこんの炒め物 ・ヨーグルト	・クリームシチュー ・ポパイサラダ ・バナナ	・もみじ寿司 ・澄まし汁 ・ヨーグルト和え	・味噌汁 (大根・卵) ・たらの甘酢あんかけ ・バナナ	・卵とじうどん ・バナナ
牛乳・ウエハース	牛乳・梨	牛乳・ピザ風お焼き 牛乳・コーンフレーク	牛乳・ショートケーキ風	牛乳・いちごジャムサンド	牛乳・スティックパン
23 牛乳・ビスケット ポイルキャベツ 炒め納豆ごはん	24 牛乳・ブリッツ 海苔佃煮ごはん	25 牛乳・チーズ 麦ごはん	26 牛乳・せんべい ミニトマト カレーライス	27 牛乳・卵ポ一口 バナナ 麦ごはん	28 牛乳・ウエハース 味噌ラーメン
・鶏スープ ・炒め納豆 ・バナナ	・海苔佃煮 ・味噌汁(豆腐・長葱) ・鶏肉のトマトソース煮 ・梨	・味噌汁 (ほうれん草・卵) ・たらのもみじ揚げ ・五目ひじき ・バナナ	・カレー ・バンサンスー ・梨	・味噌汁 (もやし・ワカメ) ・豆腐と ツナのコロッケ ・ほうれん草の ゴマかけ	・味噌ラーメン ・ヨーグルト
牛乳・クラッカー	牛乳・かりんとう	牛乳・スイートポテト	牛乳・チーズスティックパン	牛乳・オレンジ 牛乳・ビスケット	牛乳・スティックパン
30 牛乳・せんべい ポイルウインナー 麦ごはん	31 牛乳・バナナ ワカメごはん	10時おやつ 主食・追加副食 (1~2歳児のみ)		 	
・味噌汁 (じゃが芋・長葱) ・ひじきと大豆の卵とじ ・梨	・味噌汁 (豆腐・なめこ) ・春雨と挽肉の炒め物 ・オレンジ	献立名			
牛乳・ウエハース	牛乳・りんごの包み揚げ	3時おやつ(1~2歳児) 3時おやつ(3~5歳児)	 ... お誕生会  ... パンの日  <p>←左枠のように献立を 表記しています。</p>		

※ 今月のお誕生会は19日です。

今月の 栄養価	1~2歳児平均 : エネルギー 481kcal / たんぱく質 18.7g / 脂質 15.7g / 塩分 1.7g 3~5歳児平均 : エネルギー 566kcal / たんぱく質 22.5g / 脂質 15.7g / 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
2・23	月	煮干し・正油・鶏もも肉・大根・人参・三つ葉・卵/ひきわり納豆・豚挽肉・人参・玉葱・サラダ油・砂糖・正油/バナナ	米・米粒麦/ キャベツ・かつお節・正油	牛乳/ビスケット	牛乳/クラッカー
3・17	火	煮干し・味噌・もやし・油揚げ/しゅうまいの皮・豚挽肉・春雨・干し椎茸・白菜・人参・塩・砂糖・正油・ゴマ油・片栗粉/じゃが芋・人参・れんこん・酢・サラダ油・砂糖・正油/ヨーグルト	米・米粒麦	牛乳/卵ボーロ	牛乳/梨
4・18	水	豚もも肉・じゃが芋・人参・玉葱・ピーマン・バター・コンソメ・バター・小麦粉・スキムミルク/ほうれん草・キャベツ・人参・白すりゴマ・マヨネーズ・正油・卵・サラダ油/バナナ	ロールパン	牛乳/クッキー	牛乳/小麦粉・玉葱・ウインナー・スライスチーズ・パセリ・ケチャップ・サラダ油 牛乳/コーンフレーク
5・31	木・火	煮干し・味噌・木綿豆腐・なめこ/春雨・豚挽肉・人参・長葱・生薑・サラダ油・砂糖・正油・コンソメ・レタス/オレンジ	米・米粒麦/ ワカメごはんの素	牛乳/バナナ	牛乳/りんご・砂糖・レモン汁・餃子の皮・サラダ油
6・20	金	煮干し・味噌・大根・卵/たら・塩・小麦粉・サラダ油・人参・玉葱・たけのこ・生椎茸・ほうれん草・サラダ油・砂糖・正油・酢・片栗粉/バナナ	米・米粒麦	牛乳/ウエハース	牛乳/食パン・いちごジャム
7・21	土	干しうどん・豚もも肉・調味竹輪・干し椎茸・長葱・ほうれん草・塩・正油・かつお節・卵/バナナ	卵とじうどん	牛乳/ プロセスチーズ	牛乳/スティックパン
10	火	煮干し・味噌・木綿豆腐・長葱/鶏もも肉・塩・小麦粉・サラダ油・じゃが芋・人参・コンソメ・トマトジュース・ケチャップ・砂糖・ブロッコリー/ヨーグルト	米・米粒麦/ 海苔佃煮	牛乳/ブリッツ	牛乳/かりんとう
24	火	煮干し・味噌・木綿豆腐・長葱/鶏もも肉・塩・小麦粉・サラダ油・じゃが芋・人参・コンソメ・トマトジュース・ケチャップ・砂糖・ブロッコリー/梨	米・米粒麦/ 海苔佃煮	牛乳/ブリッツ	牛乳/かりんとう
11・25	水	煮干し・味噌・ほうれん草・卵/たら・塩・こしょう・天ぷら粉・人参・サラダ油/水煮大豆・ひじき・つきこんにやく・鶏もも肉・人参・サラダ油・ゴマ油・砂糖・正油/バナナ	米・米粒麦	牛乳/ プロセスチーズ	牛乳/さつま芋・砂糖・スキムミルク・バター・牛乳
12・26	木	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/春雨・胡瓜・ロースハム・人参・卵・サラダ油・砂糖・正油・酢・ゴマ油・白炒りゴマ/梨	米・米粒麦/ ミニトマト	牛乳/せんべい	牛乳/食パン・バター・粉チーズ
13・27	金	煮干し・味噌・もやし・ワカメ/木綿豆腐・シーチキン缶・玉葱・卵・パン粉・パセリ・小麦粉・パン粉・サラダ油・中濃ソース・ケチャップ/ほうれん草・人参・白炒りゴマ・正油	米・米粒麦/ バナナ	牛乳/卵ボーロ	牛乳/オレンジ 牛乳/ビスケット
14	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/クッキー
28	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・30	月	煮干し・味噌・じゃが芋・長葱/豚もも肉・玉葱・人参・サラダ油・ひじき・水煮大豆・ほうれん草・砂糖・正油・卵/梨	米・米粒麦/ ウインナー	牛乳/せんべい	牛乳/ウエハース
19	木	米・酒・昆布・特濃酢・砂糖・塩・鮭フレーク・さやえんどう・板蒲鉾・干し椎茸・砂糖・正油・卵・サラダ油・白炒りゴマ・刻み海苔/煮干し・正油・絹ごし豆腐・ワカメ・長葱/プレーンヨーグルト・バナナ・パン缶・みかん缶	もみじ寿司	牛乳/クラッカー	牛乳/スポンジケーキ・生クリーム・砂糖・みかん缶

## 10月の給食だより



～知っていますか? 7つの「こ食」～

食事はエネルギーや栄養素を補給する場であるとともに、家族とのコミュニケーションの場、マナーを身につける場でもあります。しかし、家族の生活時間帯の変化や食事に対する価値観の多様化などにより、家族の誰かと食事を共にする機会(共食)が減っています。それに伴って、様々な「こ食」が問題になっています。

### 【7つの「こ食」】

- ①孤食・・・一人で食べる
- ②個食・・・一緒に食事をして、食べているものがそれぞれ違う
- ③子食・・・子どもだけで食事をする
- ④小食・・・ダイエットのため必要以上に食事量を制限する
- ⑤固食・・・同じものばかり食べる
- ⑥濃食・・・濃い味付けのものを食べる

### 【「こ食」で増える問題点!】

- ・栄養バランスがとりにくい
- ・食事の好みがちがいがちになる
- ・コミュニケーション能力が育ちにくい
- ・食事のマナーが身につけにくい

食を通じたコミュニケーションは、食事の楽しさを実感させ、心の豊かさをもたらすことにつながります。「こ食」を避け、できるだけ家族で楽しく食卓を囲みたいですね。



## 保育園の献立紹介

### ピザ風お焼き

《 4人分材料 》

- |             |               |
|-------------|---------------|
| 小麦粉・・・大さじ9  | スライスチーズ・・・40g |
| 玉葱・・・45g    | ケチャップ・・・小さじ3強 |
| ウインナー・・・20g | サラダ油・・・小さじ2   |
| ドライパセリ・・・少々 |               |
| 水・・・適量      |               |

《 作り方 》

1. 小麦粉は泡だて器でだまをなくしておく。
2. 玉葱、ウインナーはみじん切りにして炒め、冷ましておく。
3. 小麦粉と冷ました玉葱、ウインナー、ドライパセリ、水適量を加え、固さを調節する。
4. ホットプレート又はフライパンにサラダ油を熱し、3を蓋をして焼く。
5. 裏返してからケチャップを塗り、スライスチーズをのせて蓋をして焼く。
6. チーズが溶けたら出来上がり♪