



# 11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 ハヤシライス	2 牛乳・クラッカー 麦ごはん	3 文化の日 	4 牛乳・チーズ けんちんうどん
		・ハヤシ ・大根サラダ ・バナナ 牛乳・柿・せんべい	・味噌汁 (玉葱・ワカメ) ・白身魚のゴマフライ ・納豆和え ・ヨーグルト 牛乳・りんご・ブリッツ 牛乳・ブリッツ	・けんちんうどん ・バナナ 牛乳・メロンパン	
6 牛乳・卵ポロ一口 納豆ごはん	7 牛乳・ウエハース 麦ごはん	8 牛乳・バナナ 海苔佃煮ごはん	9 牛乳・クッキー バナナ 食パン	10 牛乳・ブリッツ 麦ごはん	11 牛乳・せんべい 味噌ラーメン
・南瓜団子汁 ・納豆 ・ポイルウインナー ・オレンジ 牛乳・ジャムクラッカー	・味噌汁 (豆腐・なめこ) ・たらの カレーソースかけ ・バナナ 牛乳・かりんとう	・味噌汁 (じゃが芋・長葱) ・煮物 ・りんご 牛乳・豆腐のココアパンケーキ	・クリームシチュー ・春雨サラダ ・ミニトマト 牛乳・みかん 牛乳・クッキー	・味噌汁 (大根・ワカメ) ・親子煮 ・みかん 牛乳・ごぼうスティック	・味噌ラーメン ・ヨーグルト 牛乳・メロンパン
13 牛乳・ブリッツ 麦ごはん	14 牛乳・卵ポロ一口 麦ごはん	15 牛乳・クッキー ハヤシライス	16 牛乳・ビスケット 中華おこわ	17 牛乳・クラッカー 麦ごはん	18 牛乳・チーズ けんちんうどん
・味噌汁 (青梗菜・卵) ・じゃが芋と挽肉の カレー正油煮 ・みかん 牛乳・コーンフレーク 牛乳・クラッカー	・味噌汁 (もやし・油揚げ) ・ちりめん餃子 ・ゴマ人参 ・バナナ 牛乳・ブルーベリージャムサンド	・ハヤシ ・大根サラダ ・みかん 牛乳・柿・せんべい	・中華おこわ ・澄まし汁 ・ヨーグルト和え 牛乳・ショートケーキ風	・味噌汁 (玉葱・ワカメ) ・白身魚のゴマフライ ・納豆和え ・ヨーグルト 牛乳・りんご・ブリッツ 牛乳・ブリッツ	・けんちんうどん ・バナナ 牛乳・メロンパン
20 牛乳・卵ポロ一口 納豆ごはん	21 牛乳・ウエハース 麦ごはん	22 牛乳・バナナ 海苔佃煮ごはん	23 勤労感謝の日 	24 牛乳・ブリッツ 麦ごはん	25 牛乳・せんべい 正油ラーメン
・南瓜団子汁 ・納豆 ・ポイルウインナー ・オレンジ 牛乳・ジャムクラッカー	・味噌汁 (豆腐・なめこ) ・たらの カレーソースかけ ・バナナ 牛乳・きなこトースト	・味噌汁 (じゃが芋・長葱) ・煮物 ・りんご 牛乳・豆腐のココアパンケーキ	・中華風スープ ・豆腐の肉味噌かけ ・ヨーグルト 牛乳・ビスケット	・味噌汁 (大根・ワカメ) ・親子煮 ・みかん 牛乳・ごぼうスティック	・正油ラーメン ・ヨーグルト 牛乳・メロンパン
27 牛乳・ブリッツ 麦ごはん	28 牛乳・卵ポロ一口 麦ごはん	29 牛乳・クッキー バナナ 食パン	30 牛乳・チーズ ブロックリーお浸し 麦ごはん	10時おやつ 主食・追加副食 (1~2歳児のみ) 献立名 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 ←左枠のように献立 を表記しています。 
・味噌汁 (青梗菜・卵) ・じゃが芋と挽肉の カレー正油煮 ・みかん 牛乳・コーンフレーク 牛乳・クラッカー	・味噌汁 (もやし・油揚げ) ・ちりめん餃子 ・ゴマ人参 ・バナナ 牛乳・ブルーベリージャムサンド	・クリームシチュー ・春雨サラダ ・ミニトマト 牛乳・みかん 牛乳・クッキー	・中華風スープ ・豆腐の肉味噌かけ ・ヨーグルト 牛乳・ビスケット	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 ←左枠のように献立 を表記しています。 

※ 今月のお誕生会は16日です。

今月の 栄養価	1~2歳児平均 : エネルギー 478kcal / たんぱく質 18.1g / 脂質 15.0g / 塩分 1.6g
	3~5歳児平均 : エネルギー 576kcal / たんぱく質 22.2g / 脂質 15.8g / 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	水	豚もも肉・じゃが芋・人参・玉葱・サラダ油・バター・小麦粉・カットトマト缶・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・生クリーム・コンソメ/大根・人参・胡瓜・シーチキン缶・マヨネーズ・正油・白すりゴマ/1日バナナ・15日みかん	米・米粒麦	牛乳/クッキー	牛乳/柿/せんべい
2・17	木	煮干し・味噌・玉葱・汐ワカメ/たら・塩・小麦粉・パン粉・白炒りゴマ・黒炒りゴマ・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/クラッカー	牛乳/りんご/ブリッツ 牛乳/ブリッツ
4・18	土	干しうどん・鶏肉・木綿豆腐・調味竹輪・人参・ごぼう・干し椎茸・つきこんにゃく・サラダ油・塩・正油・かつお節・卵/バナナ	けんちんうどん	牛乳/ プロセスチーズ	牛乳/メロンパン
6・20	月	煮干し・味噌・南瓜・スキムミルク・白玉粉・鶏肉・人参・ごぼう・油揚げ/納豆・長葱・白炒りゴマ・正油・卵・サラダ油/ウインナー/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
7	火	煮干し・味噌・木綿豆腐・なめこ/たら・塩・こしょう・小麦粉・サラダ油・人参・玉葱・しめじ・ピーマン・バター・スキムミルク・カレールー/バナナ	米・米粒麦	牛乳/ウエハース	牛乳/かりんとう
21	火	煮干し・味噌・木綿豆腐・なめこ/たら・塩・こしょう・小麦粉・サラダ油・人参・玉葱・しめじ・ピーマン・バター・スキムミルク・カレールー/バナナ	米・米粒麦	牛乳/ウエハース	牛乳/食パン・バター・きなこ・砂糖
8・22	水	煮干し・味噌・じゃが芋・長葱/大根・人参・ふき・つきこんにゃく・さつま揚げ・卵・かつお節・砂糖・正油/りんご	米・米粒麦/ 海苔佃煮	牛乳/バナナ	牛乳/絹ごし豆腐・ホットケーキMix・スキムミルク・砂糖・バター・ココア・サラダ油
9・29	木・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/春雨・胡瓜・人参・ロースハム・酢・オリーブオイル・砂糖・正油/ミニトマト	食パン/ バナナ	牛乳/クッキー	牛乳/みかん 牛乳/クッキー
10・24	金	煮干し・味噌・大根・汐ワカメ/鶏肉・玉葱・人参・干し椎茸・サラダ油・ほうれん草・砂糖・正油・卵/みかん	米・米粒麦	牛乳/ブリッツ	牛乳/さつま芋・ごぼう・塩・小麦粉・片栗粉・サラダ油
11	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/せんべい	牛乳/メロンパン
25	土	ラーメン・豚もも肉・サラダ油・なると・ほうれん草・長葱・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/せんべい	牛乳/メロンパン
13・27	月	煮干し・味噌・青梗菜・卵/豚挽肉・生姜・サラダ油・カレー粉・じゃが芋・人参・玉葱・ピーマン・砂糖・正油/みかん	米・米粒麦	牛乳/ブリッツ	牛乳/コーンフレーク・ブラウンシュガー 牛乳/クラッカー
14・28	火	煮干し・味噌・もやし・油揚げ/餃子の皮・ほうれん草・豚挽肉・しらす干し・長葱・生姜・ゴマ油・正油・サラダ油/人参・ゴマ油・砂糖・正油・白すりゴマ/バナナ	米・米粒麦	牛乳/卵ボーロ	牛乳/食パン・ブルーベリージャム
30	木	人参・ホールコーン缶・ロースハム・卵・パセリ・コンソメ・片栗粉/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/ヨーグルト	米・米粒麦/ フロコリー・かつお節・正油	牛乳/ プロセスチーズ	牛乳/ビスケット
16	木	米・もち米・鶏肉・人参・たけのこ・干し椎茸・ゴマ油・砂糖・正油・塩・卵・サラダ油/煮干し・正油・絹ごし豆腐・調味竹輪・汐ワカメ/プレーンヨーグルト・バナナ・みかん缶・パン缶	中華おこわ	牛乳/ビスケット	牛乳/スポンジケーキ・生クリーム・砂糖・いちご

# 11月の給食だより

## ～こどもの風邪予防～

寒い季節となり、これからは風邪に気をつけたいですね。「風邪予防」といえば「手洗い」と「うがい」が一番！風邪のウイルスは鼻や口、そして手から入ってくるため、外から帰ったら手洗い・うがいをしっかりしましょう。まだうがいができないお子さんは、口の中をゆすぐことから始めましょう。

また、風邪をひかせない、こじらせないためには免疫力を高める食事が重要です。エネルギー源となる炭水化物のほか、肉や魚、大豆製品などのたんぱく質、野菜や果物などのビタミン類などを意識して摂りましょう。特に風邪のひき始めにはビタミンAとCを多めに摂ると良いですよ！

### 【その他、気をつけたいことは・・・】

- ・睡眠～睡眠不足は疲労の原因となり、抵抗力が低下してしまいます。
- ・保温、保湿～ウイルスは気温は15℃以下、湿度は40%以下を好むため、保温・保湿を心がけましょう。
- ・過度な外出を避ける～風邪の流行時期にはなるべく人混みに行かないようにしましょう。



# 保育園の献立紹介

## 豆腐のココアパンケーキ

### 《 4人分材料 》

- 絹ごし豆腐・・・60g
- ホットケーキMix・・・60g
- ピューアココア・・・小さじ1
- 砂糖・・・大さじ2弱
- バター・・・大さじ1

### 《 作り方 》

1. 豆腐はなめらかにつぶす。
2. ホットケーキMixに砂糖、ココアを混ぜる。
3. 2に豆腐と溶かしバターを加えてよく混ぜる。  
(生地のかたさは水分で調整する)
4. 3をフライパンで焼く。

