

4 月 分 保 育 園 献 立 表

苫小牧市内保育園等給食(1~5歳児用) 2024
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・卵ポ一口 チキンカレーライス	2 牛乳・ウエハース 麦ごはん	3 牛乳・クッキー ミニトマト 麦ごはん	4 牛乳・クラッカー 麦ごはん	5 牛乳・コーンフレーク 麦ごはん	6 牛乳・ブリッツ 卵とじうどん
・チキンカレー ・シーチキンサラダ ・バナナ	・味噌汁 (じゃが芋・ワカメ) ・マーボー豆腐 ・オレンジ	・味噌汁 (玉葱・卵) ・たらのもみじ揚げ ・納豆和え ・バナナ	・味噌汁 (大根・なめこ) ・ハンバーグ ・ゴマ人参 ・ヨーグルト	・味噌汁 (豆腐・長葱) ・チンジャオロース ・バナナ	・卵とじうどん ・ヨーグルト
牛乳・コーンフレーク	牛乳・せんべい・チーズ 牛乳・せんべい	牛乳・いちごジャムサンド	牛乳・バナナ	牛乳・じゃが芋の味噌煮	牛乳・ビスケット
8 牛乳・ウエハース 麦ごはん	9 牛乳・チーズ ポイルウインナー 炒め納豆ごはん	10 牛乳・バナナ 麦ごはん	11 牛乳・クッキー 海苔佃煮ごはん	12 牛乳・クラッカー バナナ 食パン	13 牛乳・ビスケット 味噌ラーメン
・味噌汁 (キャベツ・卵) ・じゃが芋と挽肉の カレー醤油煮 ・オレンジ	・けんちん汁 ・炒め納豆 ・バナナ	・味噌汁 (大根・ワカメ) ・白身魚のピカタ ・なめ茸和え (ほうれん草・人参) ・ヨーグルト	・海苔佃煮 ・味噌汁 (もやし・油揚げ) ・フィッシュボール ・ポイルキャベツ ・バナナ	・クリームシチュー ・大根サラダ ・ミニトマト	・味噌ラーメン ・バナナ
牛乳・ジャムクラッカー	牛乳・ホットケーキ	牛乳・きなこトースト	牛乳・オレンジ 牛乳・ブリッツ	牛乳・キウイフルーツ・せんべい 牛乳・せんべい	牛乳・メロンパン
15 牛乳・卵ポ一口 大豆カレーライス	16 牛乳・ウエハース 麦ごはん	17 牛乳・クッキー ミニトマト 麦ごはん	18 牛乳・クラッカー 麦ごはん	19 牛乳・コーンフレーク 麦ごはん	20 牛乳・ブリッツ 卵とじうどん
・大豆カレー ・シーチキンサラダ ・バナナ	・味噌汁 (じゃが芋・ワカメ) ・マーボー豆腐 ・オレンジ	・味噌汁 (玉葱・卵) ・たらのもみじ揚げ ・納豆和え ・バナナ	・味噌汁 (青梗菜・油揚げ) ・ハンバーグ ・ゴマ人参 ・ヨーグルト	・味噌汁 (豆腐・長葱) ・チンジャオロース ・バナナ	・卵とじうどん ・ヨーグルト
牛乳・コーンフレーク	牛乳・せんべい・チーズ 牛乳・せんべい	牛乳・いちごジャムサンド	牛乳・バナナ	牛乳・じゃが芋の味噌煮	牛乳・メロンパン
22 牛乳・ウエハース 麦ごはん	23 牛乳・チーズ ポイルウインナー 炒め納豆ごはん	24 牛乳・クッキー ミニトマト 麦ごはん	25 牛乳・ブリッツ 肉ごはん	26 牛乳・クラッカー バナナ 食パン	27 牛乳・ビスケット 味噌ラーメン
・味噌汁 (キャベツ・卵) ・じゃが芋と挽肉の カレー醤油煮 ・オレンジ	・けんちん汁 ・炒め納豆 ・バナナ	・味噌汁 (大根・ワカメ) ・白身魚のピカタ ・なめ茸和え (ほうれん草・人参) ・バナナ	・肉ごはん ・澄まし汁 ・ヨーグルト和え	・大豆入り クリームシチュー ・大根サラダ ・ミニトマト	・味噌ラーメン ・バナナ
牛乳・ジャムクラッカー	牛乳・ホットケーキ	牛乳・きなこトースト	牛乳・ショートケーキ風	牛乳・キウイフルーツ・せんべい 牛乳・せんべい	牛乳・メロンパン
29 	30 牛乳・クッキー 海苔佃煮ごはん ・海苔佃煮 ・味噌汁 (ほうれん草・油揚げ) ・フィッシュボール ・ポイルキャベツ ・オレンジ りんごジュース・せんべい	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 を標記しています。		

※ 今月のお誕生会は25日です。

今月の 栄養価	1~2歳児平均 : エネルギー 474kcal / たんぱく質 18.5g / 脂質 14.6g / 塩分 1.5g 3~5歳児平均 : エネルギー 563kcal / たんぱく質 22.2g / 脂質 14.9g / 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	月	鶏もも肉・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・15日のみ水煮大豆／シーチキン缶・人参・キャベツ・春雨・酢・醤油・オリブオイル・砂糖／バナナ	米・米粒麦	牛乳／卵ポロ	牛乳／コーンフレーク・ブラウンシュガー
2・16	火	煮干し・味噌・じゃが芋・汐ワカメ／木綿豆腐・豚挽肉・長葱・人参・生生姜・ゴマ油・砂糖・醤油・コンソメ・片栗粉／オレンジ	米・米粒麦	牛乳／ウエハース	牛乳／せんべい／プロセスチーズ 牛乳／せんべい
3・17	水	煮干し・味噌・玉葱・卵／たら・塩・こしょう・天ぷら粉・人参・サラダ油／挽割納豆・ほうれん草・人参・味付なめ茸・醤油／バナナ	米・米粒麦／ミニトマト	牛乳／クッキー	牛乳／食パン・いちごジャム
4・18	木	煮干し・味噌・4日大根・なめこ・18日青梗菜・油揚げ／豚挽肉・玉葱・スキムミルク・パン粉・塩・サラダ油／人参・ゴマ油・砂糖・醤油・白すりゴマ／ヨーグルト	米・米粒麦	牛乳／クラッカー	牛乳／バナナ
5・19	金	煮干し・味噌・木綿豆腐・長葱／豚もも肉・醤油・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・醤油・生生姜／バナナ	米・米粒麦	牛乳／コーンフレーク	牛乳／じゃが芋・味噌・砂糖・白すりゴマ
6・20	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・醤油・かつお節・卵／ヨーグルト	卵とじうどん	牛乳／ブリッツ	6日：牛乳／ビスケット 20日：牛乳／メロンパン
8・22	月	煮干し・味噌・キャベツ・卵／豚挽肉・生生姜・サラダ油・カレー粉・じゃが芋・人参・玉葱・ピーマン・砂糖・醤油／オレンジ	米・米粒麦	牛乳／ウエハース	牛乳／クラッカー・ブルーベリージャム
9・23	火	煮干し・醤油・サラダ油・じゃが芋・調味竹輪・人参・つきこんにやく・干し椎茸・木綿豆腐／挽割納豆・豚挽肉・人参・玉葱・サラダ油・砂糖・醤油・卵・サラダ油／バナナ	米・米粒麦／ウインナー	牛乳／プロセスチーズ	牛乳／ホットケーキMix・スキムミルク・サラダ油
10	水	煮干し・味噌・大根・汐ワカメ／たら・塩・こしょう・小麦粉・卵・粉チーズ・パセリ・サラダ油・バター／ほうれん草・人参・味付なめ茸／ヨーグルト	米・米粒麦	牛乳／バナナ	牛乳／食パン・バター・きなこ・砂糖
24	水	煮干し・味噌・大根・汐ワカメ／たら・塩・こしょう・小麦粉・卵・粉チーズ・パセリ・サラダ油・バター／ほうれん草・人参・味付なめ茸／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
11	木	煮干し・味噌・もやし・油揚げ／シーチキン缶・じゃが芋・玉葱・人参・小麦粉・片栗粉・塩・こしょう・サラダ油／キャベツ・人参・かつお節・醤油／バナナ	米・米粒麦／海苔佃煮	牛乳／クッキー	牛乳／オレンジ 牛乳／ブリッツ
30	火	煮干し・味噌・ほうれん草・油揚げ／シーチキン缶・じゃが芋・玉葱・人参・小麦粉・片栗粉・塩・こしょう・サラダ油／キャベツ・人参・かつお節・醤油／オレンジ	米・米粒麦／海苔佃煮	牛乳／クッキー	りんごジュース・せんべい
12・26	金	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・26日のみ水煮大豆／大根・人参・胡瓜・卵・サラダ油・マヨネーズ・醤油・白すりゴマ／ミニトマト	食パン／バナナ	牛乳／クラッカー	牛乳／キウフルーツ／せんべい 牛乳／せんべい
13・27	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・鶏ガラ・卵／バナナ	味噌ラーメン	牛乳／ビスケット	牛乳／メロンパン
25	木	米・米粒麦・豚もも肉・ごぼう・つきこんにやく・人参・干し椎茸・サラダ油・砂糖・醤油・塩・卵・サラダ油／煮干し・醤油・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・パイン缶・みかん缶	肉ごはん	牛乳／ブリッツ	牛乳／スポンジケーキ・生クリーム・砂糖・いちご

4月の給食だより



保育園の献立紹介

～ ご入園・進級 おめでとうございます ～

保育園給食は、成長に欠かせないエネルギーや栄養素をとるためだけでなく、いろいろな食材や料理を味わう体験をしたり、お友達や先生と一緒に食べる楽しさを知ったりする良い機会となります。

子どもが食べ物の味に親しむには、その食べ物を何度か繰り返して食べることが必要だといわれています。何度か食べることでその食べ物や味・においを予測することができ、食べ進みがよくなります。

保育園給食は基本的に2週間サイクルの献立です。給食ではじめて食べる料理や食べ慣れない食材があるかもしれませんが、何度か食べることで、いろいろな食べ物のおいしさを知ってほしいと思っています。



フィッシュボール

《こども4人分材料》

- シーチキン缶・・・120g
- じゃが芋・・・180g
- 玉葱・・・45g
- 人参・・・20g
- 小麦粉・・・小さじ4
- 片栗粉・・・大さじ2強
- 塩・こしょう・・・少々
- 揚げ油・・・適量

《作り方》

1. シーチキンはザルにあげて油を切る。
2. じゃが芋は皮をむいて適当な大きさに切り、茹でてマッシュする。
3. 玉葱・人参はみじん切りにしてからいりする。
4. じゃが芋が温かいうちに人参、玉葱、シーチキン、塩・こしょうを混ぜる。
5. 粗熱が取れたら、小麦粉、片栗粉を加えてさらに混ぜる。
6. 5をスプーンですくって油で揚げる。