

# 6 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

| 月                                                                                                           | 火                                                                                 | 水                                                                                 | 木                                                                                                                                                                        | 金                                                   | 土                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 北海道にいちご狩りのシーズンがやってきます！<br> |  |  | 10時おやつ<br>主食・追加副食<br>(1～2歳児のみ)<br><br>献立名<br><br>3時おやつ(1～2歳児)<br>3時おやつ(3～5歳児)<br><br> | ♡ ... お誕生会<br>☆ ... パンの日<br>←左枠のように献立を標記しています。      | 1 牛乳・クラッカー<br>うどん<br><br>・うどん<br>・バナナ<br><br>牛乳・スティックパン |
| 3 牛乳・卵ボーロ<br>チキンカレーライス                                                                                      | 4 牛乳・ブリッツ<br>キウイフルーツ<br>麦ごはん                                                      | 5 牛乳・せんべい<br>麦ごはん                                                                 | 6 牛乳・クッキー<br>ワカメごはん                                                                                                                                                      | 7 牛乳・バナナ<br>麦ごはん                                    | 8 牛乳・チーズ<br>にゅうめん                                       |
| ・チキンカレー<br>・パンサンスー<br>・バナナ                                                                                  | ・味噌汁<br>(じゃが芋・玉葱)<br>・和風ハンバーグ<br>・ゴマ人参                                            | ・味噌汁<br>(豆腐・長葱)<br>・白身魚のフライ<br>・納豆和え<br>・バナナ                                      | ・味噌汁(大根・卵)<br>・鶏肉と<br>野菜の炒め煮<br>・ヨーグルト                                                                                                                                   | ・味噌汁<br>(玉葱・ワカメ)<br>・チャンプルー<br>・オレンジ                | ・にゅうめん<br>・バナナ                                          |
| 牛乳・ジャムクラッカー                                                                                                 | 牛乳・バナナ・ビスケット<br>牛乳・バナナ                                                            | 牛乳・セサミホットケーキ                                                                      | 牛乳・チーズスティックパン                                                                                                                                                            | 牛乳・南瓜団子                                             | 牛乳・スティックパン                                              |
| 10 牛乳・ビスケット<br>ポイルウインナー<br>チーズ納豆ごはん                                                                         | 11 牛乳・ブリッツ<br>キウイフルーツ<br>麦ごはん                                                     | 12 牛乳・クラッカー<br>バナナ<br>食パン                                                         | 13 牛乳・チーズ<br>麦ごはん                                                                                                                                                        | 14 牛乳・ウエハース<br>海苔佃煮ごはん                              | 15 牛乳・コーンフレーク<br>味噌ラーメン                                 |
| ・豚汁<br>・チーズ納豆<br>・オレンジ                                                                                      | ・味噌汁<br>(キャベツ・ワカメ)<br>・鶏肉の味付け焼き<br>・カレーポテト<br>・ヨーグルト                              | ・お豆の<br>クリームスープ<br>・切干大根の<br>シーチキン和え<br>・ミニトマト                                    | ・味噌汁<br>(大根・なめこ)<br>・鮭の照り焼き<br>・ポイルキャベツ<br>・バナナ                                                                                                                          | ・海苔佃煮<br>・味噌汁(もやし・卵)<br>・野菜の<br>おからあんかけ<br>・キウイフルーツ | ・味噌ラーメン<br>・ヨーグルト                                       |
| 牛乳・コーンフレーク<br>牛乳・ビスケット                                                                                      | 牛乳・キウイフルーツ・せんべい                                                                   | 牛乳・ストローポテト                                                                        | 牛乳・人参ジャムサンド                                                                                                                                                              | 牛乳・ミニアメリカンドック<br>牛乳・ウエハース                           | 牛乳・クッキー                                                 |
| 17 牛乳・卵ボーロ<br>チキンカレーライス                                                                                     | 18 牛乳・ブリッツ<br>キウイフルーツ<br>麦ごはん                                                     | 19 牛乳・せんべい<br>麦ごはん                                                                | 20 牛乳・ウエハース<br>炊き込みごはん                                                                                                                                                   | 21 牛乳・バナナ<br>麦ごはん                                   | 22 牛乳・チーズ<br>にゅうめん                                      |
| ・チキンカレー<br>・パンサンスー<br>・バナナ                                                                                  | ・味噌汁<br>(じゃが芋・玉葱)<br>・和風ハンバーグ<br>・ゴマ人参                                            | ・味噌汁<br>(豆腐・長葱)<br>・白身魚のフライ<br>・納豆和え<br>・バナナ                                      | ・炊き込みごはん<br>・澄まし汁<br>・ヨーグルト和え                                                                                                                                            | ・味噌汁<br>(玉葱・ワカメ)<br>・チャンプルー<br>・オレンジ                | ・にゅうめん<br>・バナナ                                          |
| 牛乳・ジャムクラッカー                                                                                                 | 牛乳・バナナ・ビスケット<br>牛乳・バナナ                                                            | 牛乳・セサミホットケーキ                                                                      | 牛乳・ショートケーキ風                                                                                                                                                              | 牛乳・南瓜団子                                             | 牛乳・スティックパン                                              |
| 24 牛乳・ビスケット<br>ポイルウインナー<br>チーズ納豆ごはん                                                                         | 25 牛乳・ブリッツ<br>キウイフルーツ<br>麦ごはん                                                     | 26 牛乳・クラッカー<br>バナナ<br>食パン                                                         | 27 牛乳・チーズ<br>麦ごはん                                                                                                                                                        | 28 牛乳・ウエハース<br>海苔佃煮ごはん                              | 29 牛乳・コーンフレーク<br>タンメン                                   |
| ・豚汁<br>・チーズ納豆<br>・オレンジ                                                                                      | ・味噌汁<br>(キャベツ・ワカメ)<br>・鶏肉の味付け焼き<br>・カレーポテト<br>・ヨーグルト                              | ・お豆の<br>クリームスープ<br>・切干大根の<br>シーチキン和え<br>・ミニトマト                                    | ・味噌汁<br>(大根・なめこ)<br>・鮭の照り焼き<br>・ポイルキャベツ<br>・バナナ                                                                                                                          | ・海苔佃煮<br>・味噌汁(もやし・卵)<br>・野菜の<br>おからあんかけ<br>・キウイフルーツ | ・タンメン<br>・ヨーグルト                                         |
| 牛乳・コーンフレーク<br>牛乳・ビスケット                                                                                      | 牛乳・キウイフルーツ・せんべい                                                                   | 牛乳・ストローポテト                                                                        | 牛乳・人参ジャムサンド                                                                                                                                                              | 牛乳・ミニアメリカンドック<br>牛乳・ウエハース                           | 牛乳・クッキー                                                 |

※今月のお誕生会は20日です。

今月の  
栄養価

1～2歳児平均：エネルギー 467kcal / たんぱく質 18.7g / 脂質 15.1g / 塩分 1.6g  
3～5歳児平均：エネルギー 556kcal / たんぱく質 22.4g / 脂質 15.1g / 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     | 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／バナナ                                                | うどん            | 牛乳／クラッカー   | 牛乳／スティックパン                               |
| 3・17  | 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／春雨・胡瓜・ロースハム・人参・卵・サラダ油・砂糖・醤油・酢・ゴマ油／バナナ                  | 米・米粒麦          | 牛乳／卵ボーロ    | 牛乳／クラッカー・ブルーベリージャム                       |
| 4・18  | 火  | 煮干し・味噌・じゃが芋・玉葱／豚挽肉・おから・玉葱・人参・ひじき・パン粉・味噌・サラダ油／人参・ゴマ油・砂糖・醤油・白すりゴマ                              | 米・米粒麦／キウイフルーツ  | 牛乳／ブリッツ    | 牛乳／バナナ／ビスケット<br>牛乳／バナナ                   |
| 5・19  | 水  | 煮干し・味噌・木綿豆腐・長葱／たら・塩・小麦粉・パン粉・サラダ油／挽割納豆・ほうれん草・人参・味付なめたけ・醤油／バナナ                                 | 米・米粒麦          | 牛乳／せんべい    | 牛乳／ホットケーキミックス・スキムミルク・白すりゴマ・白炒りゴマ・サラダ油    |
| 6     | 木  | 煮干し・味噌・大根・卵／鶏胸肉・醤油・片栗粉・サラダ油・人参・玉葱・ピーマン・パプリカ黄・干し椎茸・生生姜・サラダ油・砂糖・醤油・片栗粉／ヨーグルト                   | 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・粉チーズ                          |
| 7・21  | 金  | 煮干し・味噌・玉葱・汐ワカメ／木綿豆腐・ゴマ油・醤油・コンソメ・豚もも肉・人参・キャベツ・にら・ゴマ油・醤油・コンソメ・卵／オレンジ                           | 米・米粒麦          | 牛乳／バナナ     | 牛乳／南瓜・砂糖・片栗粉・白炒りゴマ・バター・砂糖・醤油             |
| 8・22  | 土  | 冷麦・鶏もも肉・調味竹輪・玉葱・人参・ほうれん草・塩・醤油・昆布・かつお節・卵／バナナ                                                  | にゅうめん          | 牛乳／チーズ     | 牛乳／スティックパン                               |
| 10・24 | 月  | 煮干し・味噌・じゃが芋・豚もも肉・人参・つきこんにやく・ごぼう・木綿豆腐・サラダ油／納豆・プロセスチーズ・かつお節・醤油／オレンジ                            | 米・米粒麦／ウインナー    | 牛乳／ビスケット   | 牛乳／コーンフレーク・ブラウンシュガー<br>牛乳／ビスケット          |
| 11・25 | 火  | 煮干し・味噌・キャベツ・汐ワカメ／鶏もも肉・ゴマ油・砂糖・醤油・生生姜・サラダ油／じゃが芋・人参・ブロッコリー・醤油・カレー粉・塩／ヨーグルト                      | 米・米粒麦          | 牛乳／ブリッツ    | 牛乳／キウイフルーツ／せんべい                          |
| 12・26 | 水  | 水煮豆・人参・玉葱・ベーコン・サラダ油・コンソメ・バター・小麦粉・スキムミルク・ほうれん草／切干大根・人参・胡瓜・シーチキン缶・ゴマ油・醤油・砂糖・酢／ミニトマト            | 食パン／バナナ        | 牛乳／クラッカー   | 牛乳／じゃが芋・サラダ油・塩                           |
| 13・27 | 木  | 煮干し・味噌・大根・なめこ／鮭・砂糖・醤油・生生姜・片栗粉・サラダ油／キャベツ・白炒りゴマ・醤油／バナナ                                         | 米・米粒麦          | 牛乳／チーズ     | 牛乳／食パン・人参・パイン缶・砂糖・コーンスターチ・レモン汁           |
| 14・28 | 金  | 煮干し・味噌・もやし・卵／豚もも肉・サラダ油・大根・人参・生椎茸・さやいんげん・おから・砂糖・醤油・片栗粉／キウイフルーツ                                | 米・米粒麦／海苔佃煮     | 牛乳／ウエハース   | 牛乳／ウインナー・小麦粉・ホットケーキミックス・サラダ油<br>牛乳／ウエハース |
| 15    | 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／ヨーグルト                                   | 味噌ラーメン         | 牛乳／コーンフレーク | 牛乳／クッキー                                  |
| 29    | 土  | ラーメン・豚もも肉・生生姜・サラダ油・キャベツ・人参・えのき茸・長葱・なると・塩・コンソメ・こしょう・白炒りゴマ・鶏ガラ・豚骨・卵／ヨーグルト                      | タンメン           | 牛乳／コーンフレーク | 牛乳／クッキー                                  |
| 20    | 木  | 米・米粒麦・鶏もも肉・人参・ごぼう・干し椎茸・サラダ油・砂糖・醤油・塩・卵・サラダ油・刻み海苔／煮干し・醤油・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 | 炊き込みごはん        | 牛乳／ウエハース   | 牛乳／スポンジケーキ・生クリーム・砂糖・みかん缶                 |

## 6月の給食だより

～ よく噛んで食べよう！ ～

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、健康を保持増進をすることが目的です。食後の歯みがきはもちろんですが、よく噛んで食べ物を食べることも虫歯予防のポイントになります。一口15～30回噛むことを目標に、落ち着いてゆっくり食事をしましょう。

### 【噛むことの効果】

#### ◎病気の予防につながる

→よく噛むと脳の満腹中枢が働いて食べ過ぎを防ぎ、肥満予防になります。唾液がたくさん出て口の中をきれいにするので、虫歯予防にもつながります。

#### ◎食べ物を消化・吸収しやすくなる

→よく噛むことで食べ物が小さくなるほか、唾液がたっぷり出るので、消化・吸収を助けます。

#### ◎体の発達・機能が向上する

→口まわりの筋肉が発達し口がしっかり開くので、言葉の発音がはっきりします。顔や頭まわりの血流が良くなり、脳も活性化します。



## 保育園の献立紹介

### ミニアメリカンドック

#### 《 4人分材料 》

ウインナー・・・40g  
小麦粉・・・小さじ2  
ホットケーキミックス・・・60g  
水・・・40g  
揚げ油・・・適量



#### 《 作り方 》

1. ウインナーに小麦粉をまぶす。
2. ホットケーキミックスと水を合わせたタネに1を加えて混ぜる。
3. 2をスプーンで油に落として揚げる。

※焦げやすいので、ゆっくり揚げましょう。

