



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) 2024
苫小牧市健康こども部こども育成課

月	火	水	木	金	土
2 牛乳・ブリッツ 麦ごはん ・味噌汁 (じゃが芋・長葱) ・ひじきと 大豆の卵とじ ・梨 牛乳・コーンフレーク 牛乳・ブリッツ	3 牛乳・卵ボーロ 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 ・バナナ 牛乳・クッキー	4 牛乳・ビスケット ワカメごはん ・味噌汁 (キャベツ・油揚げ) ・豆寄せフライ ・なめ茸和え (ほうれん草・人参) ・バナナ 牛乳・チーズスティックパン	5 牛乳・ウエハース 食パン ・コーンシチュー ・ポイル野菜サラダ ・オレンジ 牛乳・せんべい	6 牛乳・バナナ 麦ごはん ・味噌汁 (豆腐・なめこ) ・焼き餃子 ・ナムル ・ヨーグルト 牛乳・竹輪のカレー揚げ	7 牛乳・チーズ 肉団子うどん ・肉団子うどん ・バナナ 牛乳・スティックパン
9 牛乳・せんべい なすカレーライス ・なすカレー ・切干大根の シーチキン和え ・オレンジ 牛乳・梨・クッキー	10 牛乳・ウエハース チーズ納豆ごはん ・具だくさん卵スープ ・チーズ納豆 ・ポイルウィンナー ・梨 牛乳・バナナ・ビスケット 牛乳・ビスケット	11 牛乳・ブリッツ バナナ 麦ごはん ・味噌汁 (豆腐・長葱) ・たらの マヨネーズ焼き ・ブロッコリーお浸し ・ミニトマト 牛乳・いももち	12 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・卵) ・スイートコロケ ・ポイルキャベツ ・バナナ 牛乳・ジャムクラッカー	13 牛乳・チーズ 麦ごはん ・味噌汁 (大根・なめこ) ・肉じゃが ・オレンジ 牛乳・米粉のパンパンパンケーキ	14 牛乳・コーンフレーク 味噌ラーメン ・味噌ラーメン ・ヨーグルト 牛乳・スティックパン
16 敬老の日 牛乳・コーンフレーク 牛乳・ブリッツ	17 牛乳・ブリッツ 麦ごはん ・味噌汁 (じゃが芋・長葱) ・ひじきと 大豆の卵とじ ・梨 牛乳・コーンフレーク 牛乳・ブリッツ	18 牛乳・ビスケット ワカメごはん ・味噌汁 (キャベツ・油揚げ) ・豆寄せフライ ・なめ茸和え (ほうれん草・人参) ・バナナ 牛乳・チーズスティックパン	19 牛乳・ウエハース 食パン ・コーンシチュー ・ポイル野菜サラダ ・オレンジ 牛乳・せんべい	20 牛乳・バナナ 麦ごはん ・味噌汁 (豆腐・なめこ) ・焼き餃子 ・ナムル ・ヨーグルト 牛乳・竹輪のカレー揚げ	21 牛乳・チーズ 肉団子うどん ・肉団子うどん ・バナナ 牛乳・スティックパン
23 振替休日 牛乳・せんべい なすカレーライス ・なすカレー ・切干大根の シーチキン和え ・オレンジ 牛乳・梨・クッキー	24 牛乳・ウエハース チーズ納豆ごはん ・具だくさん卵スープ ・チーズ納豆 ・ポイルウィンナー ・梨 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 バナナ 麦ごはん ・味噌汁 (豆腐・長葱) ・たらの マヨネーズ焼き ・ブロッコリーお浸し ・ミニトマト 牛乳・いももち	26 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 手作りりんごゼリー	27 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・卵) ・スイートコロケ ・ポイルキャベツ ・バナナ 牛乳・ジャムクラッカー	28 牛乳・コーンフレーク 味噌ラーメン ・味噌ラーメン ・ヨーグルト 牛乳・スティックパン
30 牛乳・せんべい なすカレーライス ・なすカレー ・切干大根の シーチキン和え ・オレンジ 牛乳・梨・クッキー	10時おやつ 主食・追加副食 (1～2歳児のみ) 日にち 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。 	お月見 	9月17日「十五夜」 	

※ 今月のお誕生会は26日です。

今月の
栄養価

1～2歳児平均 : エネルギー 460kcal / たんぱく質 17.6g / 脂質 14.6g / 塩分 1.6g
3～5歳児平均 : エネルギー 555kcal / たんぱく質 21.5g / 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・17	月・火	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・醤油・卵／梨	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／ブリッツ
3	火	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・醤油・ケチャップ／バナナ	米・米粒麦／胡瓜・砂糖・醤油・ゴマ油・白炒りゴマ	牛乳／卵ボーロ	牛乳／クッキー	
4・18	水	煮干し・味噌・キャベツ・油揚げ／白身魚すり身・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／ほうれん草・人参・味付なめ茸／バナナ	米・米粒麦・ワカメごはんの素	牛乳／ビスケット	牛乳／食パン・バター・粉チーズ	
5・19	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／ほうれん草・キャベツ・ウインナー・砂糖・醤油・酢・オリーブオイル／オレンジ	食パン	牛乳／ウエハース	牛乳／せんべい	
6・20	金	煮干し・味噌・木綿豆腐・なめこ／餃子の皮・豚挽肉・白菜・にら・醤油・ゴマ油・サラダ油／ほうれん草・もやし・人参・ゴマ油・醤油・白炒りゴマ・塩／ヨーグルト	米・米粒麦	牛乳／バナナ	牛乳／調味竹輪・天ぷら粉・カレー粉・サラダ油	
7・21	土	干しうどん・鶏挽肉・長葱・片栗粉・塩・生生姜・小松菜・人参・えのき茸・塩・醤油・かつお節・卵／バナナ	肉団子うどん	牛乳／チーズ	牛乳／スティックパン	
9・30	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／切干大根・人参・胡瓜・シーチキン缶・ゴマ油・醤油・砂糖・酢／オレンジ	米・米粒麦	牛乳／せんべい	牛乳／梨／クッキー	
10	火	豚もも肉・人参・干し椎茸・たけのこ・青梗菜・ゴマ油・コンソメ・醤油・卵／納豆・プロセスチーズ・かつお節・醤油／ウインナー／梨	米・米粒麦	牛乳／ウエハース	牛乳／バナナ／ビスケット	牛乳／ビスケット
24	火	豚もも肉・人参・干し椎茸・たけのこ・青梗菜・ゴマ油・コンソメ・醤油・卵／納豆・プロセスチーズ・かつお節・醤油／ウインナー／梨	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
11・25	水	煮干し・味噌・木綿豆腐・長葱／たら切り身・塩・こしょう・バター・えのき茸・玉葱・味噌・マヨネーズ・牛乳・バセリ／ブロックリー・かつお節・醤油／ミニトマト	米・米粒麦／バナナ	牛乳／ブリッツ	牛乳／じゃが芋・片栗粉・サラダ油・砂糖・醤油	
12・27	木・金	海苔佃煮／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／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／クラッカー・いちごジャム	
13	金	煮干し・味噌・大根・なめこ／豚もも肉・砂糖・醤油・じゃが芋・人参・玉葱・サラダ油・ピーマン・砂糖・醤油／オレンジ	米・米粒麦	牛乳／チーズ	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	
14・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／スティックパン	
26	木	米・米粒麦・昆布・鶏もも肉・人参・たけのこ・干し椎茸・砂糖・醤油・しらす干し・汐ワカメ／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	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



～ 9月1日は「防災の日」！ ～

「防災の日」は台風、高潮、津波、地震等の災害についての認識を深め、それらの災害に対処する心構えを準備するため、1960年に制定されました。災害の恐ろしさを実感した胆振東部地震から6年…大切なのは日頃の備えです。おうちの備えは万全ですか？

●食料・飲料の備蓄は十分ですか？

電気やガス、水道が止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料を備蓄しておきましょう。最低3日分ほどの用意が必要と言われています。防災のために特別なものを用意するのではなく、普段食べ慣れている缶詰やレトルト食品等を多めに買い置きし、期限が切れる前に食べ、不足分を新たに補充することで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つ「ローリングストック」がおすすめです。災害時でも味や食物アレルギーなどの心配をすることなく食事ができます。

- ・飲料水3日分（一人1日3Lが目安）
 - ・非常食（レトルト食品、缶詰、ビスケット、チョコレート…）
- ※赤ちゃんがいるご家庭は、ベビーフードを用意するとよいでしょう。



保育園の献立紹介

切干大根のシーチキン和え

《 4人分材料 》

切干大根…20g
人参…30g
胡瓜…40g
シーチキン缶…70g

ゴマ油…小さじ1
醤油…大さじ1/2
砂糖…大さじ1/2
酢…小さじ1/2



《 作り方 》

1. 切干大根は水で戻してから食べやすい大きさに切り、茹でる。
2. 人参はせん切りにして茹で、胡瓜はせん切りにしてさっと茹でる。
3. シーチキン缶はしっかり油を切る。
4. 調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作り、冷やした材料を和える。

☆切干大根は水気をよく切っておきましょう！

☆切干大根だけ早めにドレッシングに漬け込んでもよいですよ！

《MEMO》

切干大根は噛みごたえのある食材です。煮物にすることが多いかと思いますが、パンにも合う一品です。