



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) 2024
苫小牧市健康こども部こども育成課

月	火	水	木	金	土
	1 牛乳・バナナ 麦ごはん ・味噌汁 (もやし・油揚げ) ・肉しゅうまい ・ゴマ人参 ・ヨーグルト 牛乳・ジャーマンポテト	2 牛乳・卵ボーロ ポイルウインナー 麦ごはん ・味噌汁 (じゃが芋・ワカメ) ・豚肉の柳川風 ・バナナ 牛乳・オレンジ・ウエハース 牛乳・チーズ・ウエハース	3 牛乳・せんべい ワカメごはん ・味噌汁 (大根・なめこ) ・鶏肉のトマトソース煮 ・梨 牛乳・きなこトースト	4 牛乳・ブリッツ 麦ごはん ・味噌汁 (豆腐・長葱) ・さつま揚げ風 ・じゃが芋と れんこんの炒め物 ・バナナ 牛乳・梨・クラッカー 牛乳・クラッカー	5 牛乳・チーズ 醤油ラーメン ・醤油ラーメン ・ヨーグルト 牛乳・スティックパン
7 牛乳・卵ボーロ ポイルキャベツ 炒め納豆ごはん	8 牛乳・クッキー 麦ごはん ・味噌汁 (ほうれん草・油揚げ) ・鮭のピカタ ・二色和え ・バナナ 牛乳・スイートポテト	9 牛乳・ブリッツ 食パン ・大豆入り クリームシチュー ・シーチキンサラダ ・バナナ 牛乳・オレンジ・ビスケット 牛乳・ビスケット	10 牛乳・クラッカー 麦ごはん ・そうめん汁 ・マーボー豆腐 ・梨 牛乳・せんべい	11 牛乳・コーンフレーク バナナ 麦ごはん ・味噌汁(もやし・卵) ・おからコロッケ ・ほうれん草 なめ茸和え 牛乳・洋風おやき 牛乳・コーンフレーク	12 牛乳・チーズ カレーうどん ・カレーうどん ・バナナ 牛乳・メロンパン
14 ・鶏スープ ・炒め納豆 ・バナナ 牛乳・かりんとう	15 牛乳・クッキー 海苔佃煮ごはん ・海苔佃煮 ・味噌汁 (じゃが芋・長葱) ・鶏肉と 野菜の炒め煮 ・ヨーグルト 牛乳・ブリッツ	16 牛乳・ビスケット ミニトマト カレーライス ・カレー ・パンサンスー ・梨 牛乳・いちごジャムサンド	17 牛乳・せんべい ワカメごはん ・味噌汁 (大根・なめこ) ・鶏肉のトマトソース煮 ・梨 牛乳・きなこトースト	18 牛乳・ブリッツ 麦ごはん ・味噌汁 (豆腐・長葱) ・さつま揚げ風 ・じゃが芋と れんこんの炒め物 ・バナナ 牛乳・梨・クラッカー 牛乳・クラッカー	19 牛乳・チーズ 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
21 牛乳・卵ボーロ ポイルキャベツ 炒め納豆ごはん	22 牛乳・クッキー 麦ごはん ・味噌汁 (ほうれん草・油揚げ) ・鮭のピカタ ・二色和え ・バナナ 牛乳・スイートポテト	23 牛乳・ブリッツ 食パン ・大豆入り クリームシチュー ・シーチキンサラダ ・バナナ 牛乳・オレンジ・ビスケット 牛乳・ビスケット	24 牛乳・クラッカー もみじ寿司 ・もみじ寿司 ・澄まし汁 ・ヨーグルト和え 牛乳・ショートケーキ風	25 牛乳・コーンフレーク バナナ 麦ごはん ・味噌汁(もやし・卵) ・おからコロッケ ・ほうれん草 なめ茸和え 牛乳・洋風おやき 牛乳・コーンフレーク	26 牛乳・チーズ カレーうどん ・カレーうどん ・バナナ 牛乳・メロンパン
28 牛乳・クラッカー 麦ごはん ・そうめん汁 ・マーボー豆腐 ・梨 牛乳・せんべい	29 牛乳・バナナ 麦ごはん ・味噌汁 (もやし・油揚げ) ・肉しゅうまい ・ゴマ人参 ・ヨーグルト 牛乳・ジャーマンポテト	30 牛乳・ビスケット ミニトマト カレーライス ・カレー ・パンサンスー ・梨 牛乳・いちごジャムサンド	31 牛乳・卵ボーロ ポイルウインナー 麦ごはん ・味噌汁 (じゃが芋・ワカメ) ・豚肉の柳川風 ・バナナ 牛乳・オレンジ・ウエハース 牛乳・チーズ・ウエハース	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。	

※ 今月のお誕生会は24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 18.5g / 脂質 15.1g / 塩分 1.6g
3～5歳児平均 : エネルギー 565kcal / たんぱく質 22.0g / 脂質 15.4g / 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・29	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・醤油・ゴマ油・片栗粉／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／バナナ	牛乳／じゃが芋・ウインナー・玉葱・パセリ・サラダ油・塩・こしょう	
2・31	水・木	煮干し・味噌・じゃが芋・汐ワカメ／豚もも肉・砂糖・醤油・土ごぼう・玉葱・人参・サラダ油・ほうれん草・砂糖・醤油・卵／バナナ	米・米粒麦／ウインナー	牛乳／卵ボーロ	牛乳／オレンジ／ウエハース	牛乳／チーズ／ウエハース
3・17	木	煮干し・味噌・大根・なめこ／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／ワカメごはんの素	牛乳／せんべい	牛乳／食パン・バター・きなこ・砂糖	
4・18	金	煮干し・味噌・木綿豆腐・長葱／白身魚すり身・土ごぼう・人参・玉葱・ひじき・生生姜・卵・味噌・砂糖・白炒りゴマ・サラダ油／じゃが芋・人参・れんこん・酢・サラダ油・砂糖・醤油／バナナ	米・米粒麦	牛乳／ブリッツ	牛乳／梨／クラッカー	牛乳／クラッカー
5	土	ラーメン・豚もも肉・サラダ油・なると・ほうれん草・長葱・醤油・醤油ラーメンの素・鶏ガラ・卵／ヨーグルト	醤油ラーメン	牛乳／チーズ	牛乳／スティックパン	
7・21	月	煮干し・醤油・鶏もも肉・大根・人参・三つ葉・卵／挽割納豆・豚挽肉・人参・玉葱・サラダ油・砂糖・醤油／バナナ	米・米粒麦／キャベツ・かつお節・醤油	牛乳／卵ボーロ	牛乳／かりんとう	
8・22	火	煮干し・味噌・ほうれん草・油揚げ／鮭切り身・塩・こしょう・小麦粉・卵・粉チーズ・パセリ・サラダ油・バター／人参・もやし・かつお節・醤油／バナナ	米・米粒麦	牛乳／クッキー	牛乳／さつま芋・砂糖・スキムミルク・バター・牛乳	
9・23	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・水煮大豆／シーチキン缶・人参・キャベツ・春雨・酢・醤油・オリーブオイル・砂糖／バナナ	食パン	牛乳／ブリッツ	牛乳／オレンジ／ビスケット	牛乳／ビスケット
10・28	木・月	煮干し・醤油・そうめん・ほうれん草・調味竹輪／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／梨	米・米粒麦	牛乳／クラッカー	牛乳／せんべい	
11・25	金	煮干し・味噌・もやし・卵／おから・じゃが芋・人参・玉葱・豚挽肉・塩・こしょう・小麦粉・パン粉・サラダ油・ケチャップ・中濃ソース／ほうれん草・人参・味付なめ茸	米・米粒麦／バナナ	牛乳／コーンフレーク	牛乳／ホットケーキミックス・玉葱・ウインナー・フロセスチーズ・パセリ・ケチャップ・サラダ油	牛乳／コーンフレーク
12・26	土	干しうどん・鶏もも肉・醤油・なると・玉葱・人参・生椎茸・小松菜・長葱・サラダ油・砂糖・醤油・カレー粉・片栗粉・昆布・かつお節・卵／バナナ	カレーうどん	牛乳／チーズ	牛乳／メロンパン	
15	火	煮干し・味噌・じゃが芋・長葱／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／海苔佃煮	牛乳／クッキー	牛乳／ブリッツ	
16・30	水	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・醤油・酢・ゴマ油／梨	米・米粒麦／ミニトマト	牛乳／ビスケット	牛乳／食パン・いちごジャム	
19	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／チーズ	牛乳／スティックパン	
24	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・醤油・卵・サラダ油・白炒りゴマ・刻み海苔／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・バイン缶・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

～10月は食品ロス削減月間です～

「食品ロス」とは、売れ残りや期限切れの食品、食べ残しなど、本来食べられるはずなのに捨てられる食品のことです。「食品ロスの削減の推進に関する法律」が令和元年10月1日に施行され、10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」と定められています。食品ロスは、食品メーカーや飲食店、家庭など様々な場所で発生しています。令和4年度の推計では、国民一人の一日当たりの食品ロスは約103gで、おにぎり約1個のごはんの量に相当します。日本全体としては年間約472万トンもの食品ロスを出していることになるのです。それだけの食べ物を捨てていると考えてもったいないと思いませんか？日本は多くの食べ物を世界各国から輸入していますが、その一方で食べられる食べ物を大量に捨ててしまっています。食品ロスを減らすために、日々の生活の中でできることを一人ひとりが考え、行動に移せるとよいですね。

～食品ロス削減のために、できることから始めましょう！～

- 買い物の前に家にある食材をチェックしよう
- 定期的に冷蔵庫内の在庫管理をしよう
- 食卓に上げる料理は食べ切れる量にしよう
- 外食時は食べ切れる量を注文しよう



食べ残し
傷んでいた
期限切れ

保育園の献立紹介

マーボー豆腐

《4人分材料》

木綿豆腐・・・240g
豚挽肉・・・100g
長葱・・・45g
人参・・・45g
生生姜・・・5g

ゴマ油・・・小さじ1
砂糖・・・小さじ1強
醤油・・・小さじ2弱
コンソメ・・・小さじ1/2
水・・・80g
片栗粉・・・大さじ1弱

《作り方》

1. 豆腐は1cmの角切り、長葱、人参、生姜はみじん切りにする。
2. 鍋またはフライパンにゴマ油を熱し、生姜、人参、豚挽肉を炒め、水を加えて煮る。
3. 煮立ったら、砂糖、醤油、コンソメで調味し、長葱を加える。
4. 豆腐を加えて煮て、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。