



1 月 分 保 育 園 献 立 表



苫小牧市内保育園等給食(1〜5歳児用) 2025
苫小牧市健康こども部こども育成課

月	火	水	木	金	土
おそくに 	かがみもち 	おせち 	10時おやつ 主食・追加副食 (1〜2歳児のみ) 3時おやつ(1〜2歳児) 3時おやつ(3〜5歳児) 献立名	 ... お誕生会  ... パンの日  ←左枠のように献立を を標記しています。	4 麦茶・ウエハース 卵とじうどん ・卵とじうどん ・みかん缶 牛乳・ビスケット
6 牛乳・ブリッツ チキンカレーライス	7 牛乳・コーンフレーク 海苔佃煮ごはん	8 牛乳・チーズ 麦ごはん	9 牛乳・卵ボーロ 麦ごはん	10 牛乳・ビスケット バナナ 麦ごはん	11 牛乳・コーンフレーク 味噌ラーメン
・チキンカレー ・和風サラダ ・白ぶどう&ほうれん草ジュース	・海苔佃煮 ・そうめん汁 ・炒り鶏 ・ヨーグルト	・味噌汁(豆腐・なめこ) ・たらの甘酢あんかけ ・バナナ	・味噌汁(大根・ワカメ) ・豚肉の柳川風 ・バナナ	・味噌汁(じゃが芋・玉葱) ・豆腐のまさご揚げ ・納豆和え ・ミニトマト	・味噌ラーメン ・ヨーグルト
牛乳・ジャムクラッカー	牛乳・かりんとう	牛乳・にんじんホットケーキ	牛乳・いももち	牛乳・みかん 牛乳・ビスケット	牛乳・メロンパン
13	14 牛乳・クラッカー ソテー(キャベツ・ウインナー) 炒め納豆ごはん	15 牛乳・クッキー ミニトマト ワカメごはん	16 牛乳・コーンフレーク 麦ごはん	17 牛乳・卵ボーロ 食パン	18 牛乳・ウエハース 卵とじうどん
 成人の日	・たぬき汁 ・炒め納豆 ・オレンジ	・味噌汁(玉葱・卵) ・鮭のゴマフライ ・なめ茸和え(ほうれん草・人参) ・ヨーグルト	・味噌汁(キャベツ・油揚げ) ・松風焼き ・二色和え ・りんご	・大豆入りクリームシチュー ・ちりめんサラダ ・バナナ	・卵とじうどん ・バナナ
牛乳・りんご・ビスケット 牛乳・ビスケット	牛乳・せんべい・チーズ 牛乳・せんべい	牛乳・ブリッツ	牛乳・きなこトースト	牛乳・ビスケット・オレンジ 牛乳・オレンジ	牛乳・スティックパン
20 牛乳・ブリッツ チキンカレーライス	21 牛乳・バナナ 海苔佃煮ごはん	22 牛乳・チーズ 麦ごはん	23 牛乳・クラッカー 肉ごはん	24 牛乳・ビスケット バナナ 麦ごはん	25 牛乳・コーンフレーク 味噌ラーメン
・チキンカレー ・和風サラダ ・バナナ	・海苔佃煮 ・そうめん汁 ・炒り鶏 ・オレンジ	・味噌汁(豆腐・なめこ) ・たらの甘酢あんかけ ・バナナ	・肉ごはん ・澄まし汁 ・ヨーグルト和え	・味噌汁(じゃが芋・玉葱) ・豆腐のまさご揚げ ・納豆和え ・ミニトマト	・味噌ラーメン ・ヨーグルト
牛乳・りんご・ビスケット 牛乳・ビスケット	牛乳・いちごジャムサンド	牛乳・にんじんホットケーキ	牛乳・ショートケーキ風	牛乳・みかん 牛乳・ビスケット	牛乳・メロンパン
27 牛乳・卵ボーロ 麦ごはん	28 牛乳・バナナ ソテー(キャベツ・ウインナー) 炒め納豆ごはん	29 牛乳・クッキー ミニトマト ワカメごはん	30 牛乳・コーンフレーク 麦ごはん	31 牛乳・卵ボーロ 食パン	
・味噌汁(大根・ワカメ) ・豚肉の柳川風 ・バナナ	・たぬき汁 ・炒め納豆 ・オレンジ	・味噌汁(玉葱・卵) ・鮭のゴマフライ ・なめ茸和え(ほうれん草・人参) ・ヨーグルト	・味噌汁(キャベツ・油揚げ) ・松風焼き ・二色和え ・りんご	・大豆入りクリームシチュー ・ちりめんサラダ ・バナナ	
牛乳・せんべい・チーズ 牛乳・せんべい	牛乳・いももち	牛乳・ブリッツ	牛乳・きなこトースト	牛乳・ビスケット・オレンジ 牛乳・オレンジ	

※ 今月のお誕生会は23日です。

今月の
栄養価

1〜2歳児平均 : エネルギー 470kcal / たんぱく質 18.2g / 脂質 14.7g / 塩分 1.6g
3〜5歳児平均 : エネルギー 567kcal / たんぱく質 21.8g / 脂質 15.3g / 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		
			主食及び追加副食	10時おやつ	3時おやつ
4	土	干しうどん・豚もも肉・干し椎茸・玉葱・人参・醤油・塩・かつお節・卵／みかん缶	卵とじうどん	麦茶／ウエハース	牛乳／ビスケット
18	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	卵とじうどん	牛乳／ウエハース	牛乳／スティックパン
6・20	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／シーチキン缶・キャベツ・人参・卵・サラダ油・マヨネーズ・醤油／6日白ぶどう&ほうれん草ジュース・20日バナナ	米・米粒麦	牛乳／プリッツ	6日牛乳／クラッカー・ブルーベリージャム 20日牛乳／りんご／ビスケット
7・21	火	海苔佃煮／煮干し・醤油・そうめん・ほうれん草・調味竹輪／鶏もも肉・砂糖・醤油・サラダ油・人参・ごぼう・生椎茸・里芋・つきこんにゃく・砂糖・醤油／7日ヨーグルト・21日オレンジ	米・米粒麦／海苔佃煮	7日牛乳／コーンフレーク 21日牛乳／バナナ	7日牛乳／かりんとう 21日牛乳／食パン・いちごジャム
8・22	水	煮干し・味噌・木綿豆腐・なめこ／たら切り身・塩・小麦粉・サラダ油・人参・玉葱・たけのこ・干し椎茸・ほうれん草・サラダ油・砂糖・醤油・酢・片栗粉／バナナ	米・米粒麦	牛乳／チーズ	牛乳／ホットケーキMix・スキムミルク・人参・サラダ油
9	木	煮干し・味噌・大根・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	牛乳／卵ボーロ	牛乳／じゃが芋・片栗粉・サラダ油・砂糖・醤油
27	月	煮干し・味噌・大根・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	牛乳／ビスケット	牛乳／せんべい／チーズ 牛乳／せんべい
10・24	金	煮干し・味噌・じゃが芋・玉葱／木綿豆腐・鶏挽肉・人参・しらす干し・長葱・卵・片栗粉・塩・醤油・サラダ油／挽割納豆・ほうれん草・人参・味付なめ茸・醤油／ミニトマト	米・米粒麦／バナナ	牛乳／ビスケット	牛乳／みかん 牛乳／ビスケット
11・25	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／メロンパン
14	火	煮干し・味噌・サラダ油・つきこんにゃく・人参・土ごぼう・調味竹輪・干し椎茸・ほうれん草・生生姜／挽割納豆・豚挽肉・人参・玉葱・サラダ油・砂糖・醤油・卵・サラダ油／オレンジ	米・米粒麦／キャベツ・ウインナー・バター	牛乳／クラッカー	牛乳／せんべい／チーズ 牛乳／せんべい
28	火	煮干し・味噌・サラダ油・つきこんにゃく・人参・土ごぼう・調味竹輪・干し椎茸・ほうれん草・生生姜／挽割納豆・豚挽肉・人参・玉葱・サラダ油・砂糖・醤油・卵・サラダ油／オレンジ	米・米粒麦／キャベツ・ウインナー・バター	牛乳／バナナ	牛乳／じゃが芋・片栗粉・サラダ油・砂糖・醤油
15・29	水	煮干し・味噌・玉葱・卵／鮭切り身・塩・小麦粉・パン粉・白炒りゴマ・黒炒りゴマ・サラダ油／ほうれん草・人参・味付なめ茸／ヨーグルト	米・米粒麦／ワカメごはんの素／ミニトマト	牛乳／クッキー	牛乳／プリッツ
16・30	木	煮干し・味噌・キャベツ・油揚げ／鶏挽肉・木綿豆腐・玉葱・人参・パン粉・卵・砂糖・味噌・白炒りゴマ・青のり・サラダ油／もやし・人参・かつお節・醤油／りんご	米・米粒麦	牛乳／コーンフレーク	牛乳／食パン・バター・きなこ・砂糖
17・31	金	豚もも肉・じゃが芋・人参・玉葱・ピーマン・バター・コンソメ・小麦粉・バター・スキムミルク・水煮大豆／大根・胡瓜・人参・しらす干し・オリーブオイル・酢・塩・砂糖・醤油／バナナ	食パン	牛乳／卵ボーロ	牛乳／ビスケット／オレンジ 牛乳／オレンジ
23	木	米・米粒麦・豚もも肉・土ごぼう・つきこんにゃく・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・バイン缶・みかん缶	肉ごはん	牛乳／クラッカー	牛乳／スポンジケーキ・生クリーム・砂糖・いちご



1月の給食だより



～ お雑煮 ～

お正月にお雑煮を食べる習慣は平安時代から始まったようです。正月にやってくる「年神様（としがみさま）」に供えた餅や里芋、人参などを雑多に煮込んで元旦に食べたのが始まりだと言われています。地域によって様々なお雑煮がありますが、皆さんのご家庭ではどんなお雑煮を食べていますか？それぞれのご家庭の味を子どもたちにも伝えていきましょう♪

北海道	東日本	関西・四国	中国・九州
焼いた角餅	焼いた角餅	茹でた丸餅	茹でた丸餅
正油味	正油味	味噌味	正油味



【お餅を食べる時の注意点】

- ・水分をとって、のどを潤してから食べる
- ・一口量を守って詰め込まない
- ・よく噛んで食べる

お子さんに食べさせる時は目を離さないようにしましょうね！



保育園の献立紹介

松風焼き

おせち料理の一つです♪

《 4人分材料 》

- ・鶏ひき肉・・・100g
- ・卵・・・1/3個
- ・白いりごま・・・小さじ1弱
- ・木綿豆腐・・・80g
- ・砂糖・・・小さじ1強
- ・青のり・・・1g
- ・玉葱・・・60g
- ・味噌・・・大さじ1弱
- ・サラダ油
- ・人参・・・20g
- ・パン粉・・・大さじ4
- ・・・小さじ1

《 作り方 》

1. 豆腐は重石をして水気を切り、細かくほぐす。
2. 玉葱、人参はみじん切りにしてから炒りする。
3. の食材をすべて加えて、粘りが出るまでよく混ぜる。
4. 3に半量のごまと半量の青のりを加えてさらに混ぜる。
5. フライパンにサラダ油を熱し、4をのばして焼き、残りのごま、青のりを上に振りかける。
6. 下面が焼けたら、フライ返しで返して中まで火を通す。
7. 盛付けの際は、ごまと青のりがついている面を上にする。

