２ 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
せつぶん 	**えほうまき** 		日にち 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。 	1 牛乳・クラッカー うどん ・うどん ・バナナ 牛乳・スティックパン
3 牛乳・チーズ 大豆カレーライス ・大豆カレー ・ボイル野菜サラダ ・バナナ ・節分お菓子 牛乳・コーンフレーク	4 牛乳・バナナ 海苔佃煮ごはん ・海苔佃煮 ・味噌汁 （玉葱・油揚げ） ・煮物 ・りんご 牛乳・いよかん	5 牛乳・せんべい ミニトマト 麦ごはん ・味噌汁 （じゃが芋・長葱） ・フーカデン ・ボイルキャベツ ・バナナ 牛乳・竹輪のカレー揚げ	6 牛乳・クラッカー 麦ごはん ・味噌汁 （青梗菜・卵） ・鶏肉の味付焼き ・芋と人参の きんぴら ・ヨーグルト 牛乳・かりんとう	7 牛乳・ブリッツ 麦ごはん ・味噌汁 （大根・ワカメ） ・わかさぎの天ぷら ・ブロッコリーお浸し ・バナナ 牛乳・マドレーヌ	8 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・メロンパン
10 牛乳・チーズ 麦ごはん ・味噌汁 （ほうれん草・油揚げ） ・すき焼き風煮 ・りんご 牛乳・ジャムクラッカー	11 	12 牛乳・バナナ ワカメごはん ・味噌汁（大根・卵） ・挽肉の蒸し団子 ・ゴマ人参 ・ヨーグルト 牛乳・オレンジ・クッキー 牛乳・クッキー	13 牛乳・卵ボーロ バナナ 食パン ・豆腐とコーンの クリームスープ ・ささみのゴマ酢和え ・ミニトマト 牛乳・ごぼうスティック	14 牛乳・ウエハース ボイルウインナー チーズ納豆ごはん ・石狩汁 ・チーズ納豆 ・バナナ 牛乳・手作りアップルジャムサンド	15 牛乳・クラッカー うどん ・うどん ・バナナ 牛乳・スティックパン
17 牛乳・チーズ 大豆カレーライス ・大豆カレー ・ボイル野菜サラダ ・バナナ 牛乳・コーンフレーク	18 牛乳・バナナ 海苔佃煮ごはん ・海苔佃煮 ・味噌汁 （玉葱・油揚げ） ・煮物 ・りんご 牛乳・いよかん	19 牛乳・せんべい ミニトマト 麦ごはん ・味噌汁 （じゃが芋・長葱） ・フーカデン ・ボイルキャベツ ・バナナ 牛乳・竹輪のカレー揚げ	20 牛乳・クラッカー 五目ごはん ・五目ごはん ・澄まし汁 ・ヨーグルト和え 牛乳・誕生会プリン	21 牛乳・ブリッツ 麦ごはん ・味噌汁 （大根・ワカメ） ・たらの マヨネーズ焼き ・芋と人参の きんぴら ・オレンジ 牛乳・マドレーヌ	22 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・メロンパン
24 **振替休日** 	25 牛乳・チーズ 麦ごはん ・味噌汁 （ほうれん草・油揚げ） ・すき焼き風煮 ・りんご 牛乳・ジャムクラッカー	26 牛乳・バナナ ワカメごはん ・味噌汁 （もやし・卵） ・挽肉の蒸し団子 ・ゴマ人参 ・ヨーグルト 牛乳・オレンジ・クッキー 牛乳・クッキー	27 牛乳・卵ボーロ バナナ 食パン ・豆腐とコーンの クリームスープ ・ささみのゴマ酢和え ・ミニトマト 牛乳・ごぼうスティック	28 牛乳・ウエハース ボイルウインナー チーズ納豆ごはん ・石狩汁 ・チーズ納豆 ・バナナ 牛乳・手作りアップルジャムサンド	

※ 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 471kcal / たんぱく質 18.4g / 脂 質 14.7g / 塩 分 1.7g
3～5歳児平均 ： エネルギー 562kcal / たんぱく質 21.9g / 脂 質 14.8g / 塩 分 2.1g（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。

２月分保育園献立の使用食材名

2025

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	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	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・水煮大豆／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／バナナ／（3日のみ）節分お菓子	米・米粒麦	牛乳／チーズ	牛乳／コーンフレーク･ブラウンシュガー
4･18	火	煮干し･味噌･玉葱･油揚げ／大根･人参･ふき･つきこんにゃく･さつま揚げ･卵･かつお節･砂糖･醤油／りんご	米・米粒麦／海苔佃煮	牛乳／バナナ	牛乳／いよかん
5･19	水	煮干し・味噌・じゃが芋・長葱／豚挽肉・豚レバー挽肉・人参・玉葱・卵・パン粉・ケチャップ・ウスターソース・片栗粉／キャベツ・人参・かつお節・醤油／バナナ	米・米粒麦／ミニトマト	牛乳／せんべい	牛乳／調味竹輪･天ぷら粉･カレー粉･サラダ油
6	木	煮干し･味噌･青梗菜･卵／鶏もも肉･ゴマ油･砂糖･醤油･生生姜･サラダ油／じゃが芋･人参･サラダ油･砂糖･醤油･白炒りゴマ／ヨーグルト	米･米粒麦	牛乳／クラッカー	牛乳／かりんとう
7	金	煮干し･味噌･大根･汐ワカメ／わかさぎ･塩･天ぷら粉･黒炒りゴマ･白炒りゴマ･青海苔･サラダ油／ブロッコリー･かつお節･醤油／バナナ	米･米粒麦	牛乳／プリッツ	牛乳／小麦粉･ベーキングパウダー･砂糖･バター･卵･牛乳
21	金	煮干し･味噌･大根･汐ワカメ／たら切り身･塩･こしょう･えのき茸･玉葱･味噌･マヨネーズ･牛乳･パセリ／じゃが芋･人参･サラダ油･砂糖･醤油･白炒りゴマ／オレンジ	米･米粒麦	牛乳／プリッツ	牛乳／小麦粉･ベーキングパウダー･砂糖･バター･卵･牛乳
8･22	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
10･25	月･火	煮干し･味噌･ほうれん草･油揚げ／豚もも肉･サラダ油･玉葱･人参･10日生椎茸･25日干し椎茸･白滝･焼き豆腐･砂糖･醤油／りんご	米・米粒麦	牛乳／チーズ	牛乳／クラッカー・いちごジャム
12	水	煮干し･味噌･大根･卵／鶏挽肉･豚挽肉･白菜･長葱･生椎茸･生生姜･砂糖･醤油･塩･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／ワカメごはんの素	牛乳／バナナ	牛乳／オレンジ／クッキー　牛乳／クッキー
26	水	煮干し･味噌･もやし･卵／鶏挽肉･豚挽肉･白菜･長葱･生椎茸･生生姜･砂糖･醤油･塩･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／ワカメごはんの素	牛乳／バナナ	牛乳／オレンジ／クッキー　牛乳／クッキー
13･27	木	木綿豆腐・ベーコン・玉葱・人参・サラダ油・コンソメ・クリームコーン缶・バター・小麦粉・スキムミルク・パセリ／鶏ささみ・春雨・人参・胡瓜・卵・サラダ油・ゴマ油・酢・砂糖・醤油／ミニトマト	食パン／バナナ	牛乳／卵ボーロ	牛乳／さつま芋･ごぼう･塩･小麦粉･片栗粉･サラダ油
14・28	金	昆布･味噌･鮭切り身･じゃが芋･人参･つきこんにゃく･玉葱･木綿豆腐･サラダ油／納豆･プロセスチーズ･かつお節･醤油／バナナ	米･米粒麦／ウインナー	牛乳／ウエハース	牛乳／食パン･りんご･砂糖･コーンスターチ･レモン汁
20	木	米・米粒麦・昆布・豚もも肉・人参・たけのこ・干し椎茸・つきこんにゃく・サラダ油・砂糖・醤油・塩・卵・サラダ油／煮干し・醤油・絹ごし豆腐・板蒲鉾・汐ワカメ／プレーンヨーグルト・バナナ・パイン缶・みかん缶	五目ごはん	牛乳／クラッカー	牛乳／プリン・生クリーム・砂糖・ビスケット

２月の給食だより

～ 料理の基本！「だし」のお話 ～

保育園等の給食調理は、「だし」をとることから始まります。味噌汁は煮干しでだしをとり、ラーメンは鶏がらを煮出してスープをとっています。だしは「うまみ」ですので、薄味でもおいしい料理ができます。顆粒だしやめんつゆなど、手軽に使えて便利な調味料が売られていますが、手間ひまをかけてとった「だし」は、料理をひと味もふた味も引き立たせるので、時間のある時にはぜひご家庭でもお試しください♪

【煮干しだしのとり方】

①煮干し（30ｇ）の頭と腹わたを取る。
②水１Ｌに入れて１時間ほど置く。
③火にかけて５分ほど煮出して、こす。

【混合だしのとり方】

①昆布（10ｇ）を水１Ｌに入れ、１時間ほど置く。
②火にかけて沸騰直前で昆布を取り出す。
③かつお節（15ｇ）を入れ、再沸騰したら火を止める。
④かつお節が沈んだら、こす。

《水出しで時短！》

煮干しや昆布などをポットに入れ、水を加えて一晩冷蔵庫に入れておくとおいしいだしがとれます！冷蔵保存で３日ほど日持ちしますよ♪

煮物などしっかり味をつけたい場合には、煮出しのだし汁を使うのがおすすめです。

《うまみの相乗効果！》

だしは１種類の食材でとるより、２種類以上でとるほうがうまみが増します。これを「うまみの相乗効果」といいます。

保育園の献立紹介

石狩汁

《 ４人分材料 》

昆布･･･2g
味噌･･･小さじ5弱
生鮭･･･160g
じゃが芋･･･100g
人参･･･40g
つきこんにゃく･･･40g
玉葱･･･40g
木綿豆腐･･･80g
サラダ油･･･小さじ1

《 作り方 》

1. 昆布のだし汁をとっておく。
2. 鮭は一口大、つきこんにゃくは1.5～2㎝くらいに切り、どちらも下茹でする。
3. 他の食材は食べやすい大きさに切っておく。
4. 鍋にサラダ油を熱し、人参、玉葱、つきこんにゃくを炒める。
5. 1にだし汁とじゃが芋を加えて煮る。
6. 材料に火が通ったら鮭と豆腐を入れ、ひと煮立ちさせて、味噌を加えて味を調える。

鮭を下茹でするときに分量の味噌を少々加えると臭みがとれますよ。