

4 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
	1 牛乳・せんべい チキンカレーライス	2 牛乳・クラッカー 麦ごはん	3 牛乳・クッキー 麦ごはん	4 牛乳・バナナ 麦ごはん	5 牛乳・コーンフレーク 卵とじうどん
	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンカレー ・シーチキンサラダ ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・味噌汁 (大根・なめこ) ・マーボー豆腐 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・味噌汁 (じゃが芋・長葱) ・ハンバーグ ・ゴマ人参 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・味噌汁 (もやし・卵) ・たらのもみじ揚げ ・納豆和え ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・卵とじうどん ・バナナ
牛乳・ウエハース	牛乳・ビスケット・チーズ	牛乳・いちごジャムサンド	牛乳・ジャーマンポテト	牛乳・メロンパン	
7 牛乳・チーズ 麦ごはん	8 牛乳・せんべい バナナ 食パン	9 牛乳・ビスケット 麦ごはん	10 牛乳・クラッカー 炒め納豆ごはん	11 牛乳・バナナ キウイフルーツ 海苔佃煮ごはん	12 牛乳・ウエハース 味噌ラーメン
<ul style="list-style-type: none"> ・味噌汁 (豆腐・ワカメ) ・肉じゃが ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・大豆入り クリームシチュー ・大根サラダ ・ミニトマト 	<ul style="list-style-type: none"> ・味噌汁 (ほうれん草・油揚げ) ・鮭のゴマ揚げ ・二色和え ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・けんちん汁 ・炒め納豆 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・海苔佃煮 ・味噌汁 (大根・卵) ・つくね揚げ ・なめ茸和え (ほうれん草・人参) 	<ul style="list-style-type: none"> ・味噌ラーメン ・ヨーグルト
牛乳・ジャムクラッカー	牛乳・キウイフルーツ・クッキー	牛乳・きなこトースト	牛乳・パンプキンホットケーキ	牛乳・オレンジ・ブリッツ 牛乳・ブリッツ	牛乳・スティックパン
14 牛乳・せんべい ポイルウインナー 麦ごはん	15 牛乳・チーズ キウイフルーツ ワカメごはん	16 牛乳・クラッカー 麦ごはん	17 牛乳・クッキー 麦ごはん	18 牛乳・バナナ 麦ごはん	19 牛乳・コーンフレーク 卵とじうどん
<ul style="list-style-type: none"> ・味噌汁 (キャベツ・ワカメ) ・親子煮 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・味噌汁 (玉葱・油揚げ) ・フィッシュボール ・ブロッコリーお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ・味噌汁 (大根・なめこ) ・マーボー豆腐 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・味噌汁 (じゃが芋・長葱) ・ハンバーグ ・ゴマ人参 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・味噌汁 (もやし・卵) ・たらのもみじ揚げ ・納豆和え ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・卵とじうどん ・バナナ
牛乳・コーンフレーク 牛乳・せんべい	牛乳・バナナ・ウエハース 牛乳・バナナ	牛乳・ビスケット・チーズ	牛乳・いちごジャムサンド	牛乳・ジャーマンポテト	牛乳・メロンパン
21 牛乳・チーズ 麦ごはん	22 牛乳・せんべい バナナ 食パン	23 牛乳・ビスケット 麦ごはん	24 牛乳・卵ポロロ 肉ごはん	25 牛乳・バナナ キウイフルーツ 海苔佃煮ごはん	26 牛乳・ウエハース 味噌ラーメン
<ul style="list-style-type: none"> ・味噌汁 (豆腐・ワカメ) ・肉じゃが ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・大豆入り クリームシチュー ・大根サラダ ・ミニトマト 	<ul style="list-style-type: none"> ・味噌汁 (ほうれん草・油揚げ) ・鮭のゴマ揚げ ・二色和え ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・味噌汁 (じゃが芋・長葱) ・ハンバーグ ・ゴマ人参 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・海苔佃煮 ・味噌汁 (大根・卵) ・つくね揚げ ・なめ茸和え (ほうれん草・人参) 	<ul style="list-style-type: none"> ・味噌ラーメン ・ヨーグルト
牛乳・ジャムクラッカー	牛乳・キウイフルーツ・クッキー	牛乳・きなこトースト	牛乳・ショートケーキ風	牛乳・オレンジ・ブリッツ 牛乳・ブリッツ	牛乳・スティックパン
28 牛乳・卵ポロロ 大豆カレーライス	29 昭和の日	30 牛乳・クラッカー 炒め納豆ごはん	10時おやつ 日にも 主食・追加副食 (1~2歳児のみ)	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">♡ ... お誕生会</div> <div style="text-align: center;">☆ ... パンの日</div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>←左枠のように献立を標記しています。</p> </div>	
<ul style="list-style-type: none"> ・大豆カレー ・シーチキンサラダ ・バナナ 		<ul style="list-style-type: none"> ・けんちん汁 ・炒め納豆 ・オレンジ 	<p>献立名</p>		
アップルジュース・せんべい		牛乳・パンプキンホットケーキ	3時おやつ(1~2歳児) 3時おやつ(3~5歳児)		

※ 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 479kcal / たんぱく質 18.7g / 脂質 14.9g / 塩分 1.6g 3~5歳児平均 : エネルギー 560kcal / たんぱく質 21.8g / 脂質 15.0g / 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	火	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・人参・キャベツ・春雨・酢・醤油・オリーブオイル・砂糖／バナナ	米・米粒麦	牛乳／せんべい	牛乳／ウエハース
28	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／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	米・米粒麦	牛乳／卵ボーロ	アップルジュース／せんべい
2・16	水	煮干し・味噌・大根・なめこ／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／オレンジ	米・米粒麦	牛乳／クラッカー	牛乳／ビスケット／チーズ
3・17	木	煮干し・味噌・じゃが芋・長葱／豚挽肉・玉葱・スキムミルク・パン粉・塩・サラダ油／人参・ゴマ油・砂糖・醤油・白すりゴマ／オレンジ	米・米粒麦	牛乳／クッキー	牛乳／食パン・いちごジャム
4・18	金	煮干し・味噌・もやし・卵／たら切り身・塩・こしょう・天ぷら粉・人参・サラダ油／挽割納豆・ほうれん草・人参・味付なめ茸・醤油／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
5・19	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／コーンフレーク	牛乳／メロンパン
7・21	月	煮干し・味噌・木綿豆腐・汐ワカメ／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／クラッカー・ブルーベリージャム
8・22	火	鶏もも肉・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／大根・人参・胡瓜・卵・サラダ油・マヨネーズ・醤油・白すりゴマ／ミニトマト	食パン／バナナ	牛乳／せんべい	牛乳／キウイフルーツ／クッキー
9・23	水	煮干し・味噌・ほうれん草・油揚げ／鮭切り身・醤油・酒・片栗粉・白炒りゴマ・サラダ油／もやし・人参・かつお節・醤油／バナナ	米・米粒麦	牛乳／ビスケット	牛乳／食パン・バター・きなこ・砂糖
10・30	木	煮干し・醤油・サラダ油・じゃが芋・調味竹輪・人参・つきこんにやく・干し椎茸・木綿豆腐／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	牛乳／クラッカー	牛乳／ホットケーキMix・スキムミルク・生クリーム・南瓜・サラダ油
11・25	金	海苔佃煮／煮干し・味噌・大根・卵／鶏挽肉・玉葱・人参・味噌・砂糖・片栗粉・パン粉・サラダ油／ほうれん草・人参・味付なめ茸	米・米粒麦／海苔佃煮	牛乳／バナナ	牛乳／オレンジ／ブリッツ 牛乳／ブリッツ
12・26	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／ウエハース	牛乳／スティックパン
14	月	煮干し・味噌・キャベツ・汐ワカメ／鶏もも肉・玉葱・人参・干し椎茸・白滝・サラダ油・ほうれん草・砂糖・醤油・卵／ヨーグルト	米・米粒麦／ポイルウインナー	牛乳／せんべい	牛乳／コーンフレーク 牛乳／せんべい
15	火	煮干し・味噌・玉葱・油揚げ／シーチキン缶・じゃが芋・玉葱・人参・小麦粉・片栗粉・塩・こしょう・サラダ油／プロッコリー・かつお節・醤油	米・米粒麦／ワカメごはんの素／キウイフルーツ	牛乳／チーズ	牛乳／バナナ／ウエハース 牛乳／バナナ
24	木	米・米粒麦・豚もも肉・ごぼう・つきこんにやく・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・パイン缶・みかん缶	肉ごはん	牛乳／卵ボーロ	牛乳／スポンジケーキ・生クリーム・砂糖・いちご

4月の給食だより

～ ご入園・進級 おめでとうございます ～

保育園給食は、成長に欠かせないエネルギーや栄養素をとるためだけでなく、いろいろな食材や料理を味わう体験をしたり、お友達や先生と一緒に食べる楽しさを知るよい機会となります。

子どもが食べ物の味に親しむには、その食べ物を何度か繰り返して食べることが必要だといわれています。何度か食べることでその食べ物や味・おいを予測することができ、食べ進みがよくなります。

保育園給食は基本的に2週間サイクルの献立です。給食ではじめて食べる料理や食べ慣れない食材が出ることもあるかもしれませんが、何度か食べることで、いろいろな食べ物のおいしさを知ってほしいと思っています。



保育園の献立紹介

つくね揚げ

《こども4人分材料》

- 鶏挽肉・・・140g
- 玉葱・・・45g
- 人参・・・25g
- 味噌・・・大さじ1
- 砂糖・・・小さじ2強
- 片栗粉・・・大さじ1弱
- パン粉・・・大さじ3強

揚げ油・・・適量



《作り方》

1. 玉葱・人参はみじん切りにして、からいりする。
2. 1の粗熱がとれたら、口の材料を粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、団子にして揚げる。