



5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
	10時おやつ 主食・追加副食 (1~2歳児のみ)	 ... 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・ビスケット 麦ごはん ・味噌汁 (じゃが芋・玉葱) ・チンジャオロース ・ヨーグルト 牛乳・ウエハース	2 牛乳・クラッカー バナナ 食パン ・コーンポタージュ ・ポイル野菜サラダ ・ミニトマト 牛乳・いももち	3 
	3時おやつ(1~2歳児) 3時おやつ(3~5歳児)	献立名			
5	6	7	8	9	10
		牛乳・ブリッツ 麦ごはん ・味噌汁 (玉葱・ワカメ) ・ひじきと 大豆の卵とじ ・パン缶 牛乳・コーンフレーク	牛乳・クラッカー ポイルキャベツ 麦ごはん ・そうめん汁 ・マーボー豆腐 ひじき味噌風味 ・オレンジ 牛乳・ストローポテト	牛乳・チーズ ミントマト 麦ごはん ・味噌汁 (ほうれん草・卵) ・たらの磯辺揚げ ・ゴマ人参 ・バナナ 牛乳・ブルーベリージャムサンド	牛乳・ウエハース 醤油ラーメン ・醤油ラーメン ・ヨーグルト 牛乳・メロンパン
12	13	14	15	16	17
牛乳・クッキー 大豆カレーライス ・大豆カレー ・和風サラダ ・オレンジ 牛乳・ジャムクラッカー 牛乳・クラッカー 牛乳・ビスケット	牛乳・チーズ 海苔佃煮ごはん ・海苔佃煮 ・味噌汁 (豆腐・なめこ) ・白身魚のピカタ ・ほうれん草お浸し ・バナナ 牛乳・オレンジ・ビスケット 牛乳・ビスケット	牛乳・せんべい ウィンナーソーテ 納豆ごはん ・たぬき汁 ・納豆 ・バナナ 牛乳・ホットケーキ	牛乳・バナナ 麦ごはん ・味噌汁 (大根・油揚げ) ・肉団子の甘辛煮 ・ブロッコリーお浸し ・ヨーグルト 牛乳・チーズスティックパン	牛乳・クラッカー バナナ 食パン ・コーンポタージュ ・ポイル野菜サラダ ・ミニトマト 牛乳・いももち	牛乳・コーンフレーク うどん ・うどん ・バナナ 牛乳・スティックパン
19	20	21	22	23	24
牛乳・ビスケット 麦ごはん ・味噌汁 (じゃが芋・玉葱) ・チンジャオロース ・オレンジ 牛乳・キウイフルーツ・クッキー 牛乳・クッキー	牛乳・卵ポーロ ポイルウィンナー 麦ごはん ・味噌汁 (もやし・油揚げ) ・春雨と挽肉の炒め物 ・バナナ アップル&キャラットジュース・せんべい	牛乳・ブリッツ 麦ごはん ・味噌汁 (大根・ワカメ) ・他人煮 ・キウイフルーツ 牛乳・コーンフレーク	牛乳・クラッカー とり飯 ・とり飯 ・澄まし汁 ・ヨーグルト和え 牛乳・ショートケーキ風	牛乳・チーズ ミントマト 麦ごはん ・味噌汁 (ほうれん草・卵) ・たらの磯辺揚げ ・ゴマ人参 ・バナナ 牛乳・ブルーベリージャムサンド	牛乳・ウエハース 味噌ラーメン ・味噌ラーメン ・ヨーグルト 牛乳・メロンパン
26	27	28	29	30	31
牛乳・クッキー 大豆カレーライス ・大豆カレー ・和風サラダ ・オレンジ 牛乳・ジャムクラッカー 牛乳・クラッカー	牛乳・チーズ 海苔佃煮ごはん ・海苔佃煮 ・味噌汁 (豆腐・なめこ) ・白身魚のピカタ ・ほうれん草お浸し ・バナナ 牛乳・オレンジ・ビスケット 牛乳・ビスケット	牛乳・せんべい ウィンナーソーテ 納豆ごはん ・たぬき汁 ・納豆 ・バナナ 牛乳・ホットケーキ	牛乳・バナナ 麦ごはん ・味噌汁 (大根・油揚げ) ・肉団子の甘辛煮 ・ブロッコリーお浸し ・ヨーグルト 牛乳・チーズスティックパン	牛乳・クラッカー ポイルキャベツ 麦ごはん ・そうめん汁 ・マーボー豆腐 ひじき味噌風味 ・オレンジ 牛乳・ストローポテト	牛乳・コーンフレーク うどん ・うどん ・バナナ 牛乳・スティックパン

※今月のお誕生会は22日です。

今月の栄養価	1~2歳児平均 : エネルギー 476kcal / たんぱく質 18.4g / 脂質 14.7g / 塩分 1.6g
	3~5歳児平均 : エネルギー 561kcal / たんぱく質 21.8g / 脂質 15.0g / 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。
- ・ませ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	木	煮干し・味噌・じゃが芋・玉葱／豚もも肉・醤油・片栗粉・サラダ油・ピーマン・パプリカ赤・人参・たけのこ・干し椎茸・ゴマ油・砂糖・醤油・生生姜／ヨーグルト	米・米粒麦	牛乳／ビスケット	牛乳／ウエハース
19	月	煮干し・味噌・じゃが芋・玉葱／豚もも肉・醤油・片栗粉・サラダ油・ピーマン・パプリカ赤・人参・たけのこ・干し椎茸・ゴマ油・砂糖・醤油・生生姜／オレンジ	米・米粒麦	牛乳／ビスケット	牛乳／キウイフルーツ／クッキー 牛乳／クッキー
2・16	金	ベーコン・玉葱・バター・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／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／ミニトマト	食パン／バナナ	牛乳／クラッカー	牛乳／じゃが芋・片栗粉・サラダ油・砂糖・醤油
7	水	煮干し・味噌・玉葱・塩蔵ワカメ／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／パイン缶	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
21	水	煮干し・味噌・大根・塩蔵ワカメ／豚もも肉・玉葱・人参・干し椎茸・白滝・サラダ油・ほうれん草・砂糖・醤油・卵／キウイフルーツ	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
8・30	木・金	煮干し・醤油・そうめん・ほうれん草・調味竹輪／ひじき・サラダ油・木綿豆腐・豚挽肉・人参・長葱・ゴマ油・かつお節・生生姜・味噌・砂糖・醤油・片栗粉／オレンジ	米・米粒麦／ キャベツ・人参・かつお節・醤油	牛乳／クラッカー	牛乳／じゃが芋・サラダ油・塩
9・23	金	煮干し・味噌・ほうれん草・卵／たら切り身・塩・こしょう・天ぷら粉・青海苔・サラダ油／人参・ゴマ油・砂糖・醤油・白すりゴマ／バナナ	米・米粒麦／ ミニトマト	牛乳／チーズ	牛乳／食パン・ブルーベリージャム
10	土	ラーメン・豚もも肉・サラダ油・なると・ほうれん草・長葱・白炒りゴマ・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／ウエハース	牛乳／メロンパン
12・26	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・キャベツ・人参・卵・サラダ油・マヨネーズ・醤油／オレンジ	米・米粒麦	牛乳／クッキー	牛乳／クラッカー・いちごジャム 牛乳／クラッカー
13・27	火	海苔佃煮・煮干し・味噌・木綿豆腐・なめこ／たら切り身・塩・こしょう・小麦粉・卵・粉チーズ・パセリ・サラダ油・バター／ほうれん草・人参・かつお節・醤油／バナナ	米・米粒麦／ 海苔佃煮	牛乳／チーズ	牛乳／オレンジ／ビスケット 牛乳／ビスケット
14・28	水	煮干し・味噌・サラダ油・つきこんにやく・人参・土ごぼう・調味竹輪・生椎茸・ほうれん草・生生姜／納豆・味付なめ茸・白炒りゴマ・醤油／バナナ	米・米粒麦／ じゃが芋・玉葱・ウインナー・ホールコーン缶・醤油・バター	牛乳／せんべい	牛乳／ホットケーキMix・スキムミルク・サラダ油・生クリーム・砂糖・いちご
15・29	木	煮干し・味噌・大根・油揚げ／豚挽肉・豚レバー挽肉・玉葱・生生姜・卵・片栗粉・パン粉・サラダ油・砂糖・醤油・片栗粉／プロッコリー・かつお節・醤油／ヨーグルト	米・米粒麦	牛乳／バナナ	牛乳／食パン・バター・粉チーズ
17・31	土	干しうどん・鶏もも肉・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／コーンフレーク	牛乳・スティックパン
20	火	煮干し・味噌・もやし・油揚げ／春雨・豚挽肉・人参・長葱・生生姜・サラダ油・砂糖・醤油・コンソメ・レタス／バナナ	米・米粒麦／ ウインナー	牛乳／卵ボーロ	アップル&キャロットジュース／せんべい
24	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／メロンパン
22	木	米・米粒麦・鶏もも肉・つと・人参・たけのこ・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・汐ワカメ・長葱／プレーンヨーグルト・バナナ・パイン缶・みかん缶	とり飯	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



5月の給食だより



～子どもと一緒に買い物～

お子さんと一緒の買い物は大変な時もありますが、実は食育のチャンスでもあります。時間のある時にはお子さんと一緒に買い物に行き、食に対する興味・関心を育てましょう。

【丸ごとの野菜を見る】

「〇〇ちゃんが好きなブロッコリーだよ!」「かぼちゃってこんなに大きいんだね～」などと話しながら、丸ごとの野菜を観察してみましょう。

【食べ物の名前を知る】

お店には子どもたちにとって目新しいものたくさん!! 食についての会話を広げられるよう、「これなあに?」にはぜひこたえてあげましょう。

【子どもに選んでもらう】

「好きなトマトはどれ?」「レタスとキャベツどっちをしようかな?」などと聞いて、選んでもらいます。自分で選ぶことで食べる意欲につながります。

【食育クイズ】

グリーンアスパラは、野菜のどの部分を食べている?

①花 ②茎 ③葉



答え ②茎

ふだん私たちが食べているアスパラガスは、土から20～30センチほど顔を出した若い茎の部分です。収穫せずに放っておくと1～3メートルくらいまで伸びて木になってしまいます。50センチ以上になると、硬くて食べられないそうですよ。

保育園の献立紹介

チンジャオロース

《こども4人分材料》

豚もも肉・・・120g
A { 片栗粉・・・小さじ1
醤油・・・小さじ1
ピーマン・・・90g
人参・・・70g
たけのこ・・・40g
干し椎茸・・・中1枚

B { 砂糖・・・小さじ1
醤油・・・大さじ1弱
生姜汁・・・小さじ1
ゴマ油・・・小さじ1
サラダ油・・・少々

ピーマンはおよそ2個分です。お好みでパプリカにしても彩りがきれいです♪



《作り方》

1. 豚肉は細切りにしてAをまぶす。
2. 椎茸は戻して、他の野菜とともにせん切りにする。
3. サラダ油を熱し、野菜を炒めて取り出す。
4. 1を手早く炒め、Bで味付けして3を加えてさっと炒め合わせる。