

6 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
2 牛乳・クッキー 海苔佃煮ごはん ・海苔佃煮 ・味噌汁(玉葱・卵) ・野菜の おからあんかけ ・オレンジ 牛乳・ウエハース	3 牛乳・ブリッツ ワカメごはん ・味噌汁 (大根・油揚げ) ・鶏肉の トマトソース煮 ・バナナ 牛乳・豆腐のココアパンケーキ	4 牛乳・ビスケット 麦ごはん ・味噌汁 (豆腐・ワカメ) ・鮭フライ ・納豆和え ・ヨーグルト 牛乳・コーンフレーク 牛乳・ビスケット	5 牛乳・卵ボーロ ミニトマト 食パン ・お豆の クリームスープ ・切干大根の シーチキン和え ・バナナ 牛乳・オレンジ・せんべい 牛乳・せんべい	6 牛乳・クラッカー 麦ごはん ・味噌汁 (じゃが芋・長葱) ・高野豆腐の卵とじ ・キウイフルーツ 牛乳・手作りにんじんジャムサンド	7 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・スティックパン
9 牛乳・ビスケット チキンカレーライス ・チキンカレー ・パンサンスー ・バナナ 牛乳・ブリッツ	10 牛乳・クッキー バナナ 麦ごはん ・味噌汁 (大根・なめこ) ・和風ハンバーグ ・ゴマ人参 牛乳・じゃが芋のおやき 牛乳・クッキー	11 牛乳・バナナ ポイルウインナー チーズ納豆ごはん ・豚汁 ・チーズ納豆 ・オレンジ 牛乳・セサミトースト	12 牛乳・チーズ 麦ごはん ・卵スープ ・鶏肉の味付焼き ・カレーポテト ・ヨーグルト 牛乳・キウイフルーツ・せんべい 牛乳・せんべい	13 牛乳・卵ボーロ オレンジ 麦ごはん ・味噌汁 (ほうれん草・卵) ・たらのゴマ揚げ ・二色和え ・ミニトマト 牛乳・南瓜団子	14 牛乳・コーンフレーク 肉味噌うどん ・肉味噌うどん ・バナナ 牛乳・スティックパン
16 牛乳・クッキー 海苔佃煮ごはん ・海苔佃煮 ・味噌汁(玉葱・卵) ・野菜の おからあんかけ ・オレンジ 牛乳・ウエハース	17 牛乳・ブリッツ ワカメごはん ・味噌汁 (大根・油揚げ) ・鶏肉の トマトソース煮 ・バナナ 牛乳・豆腐のココアパンケーキ	18 牛乳・ビスケット 麦ごはん ・味噌汁 (豆腐・ワカメ) ・鮭フライ ・納豆和え ・ヨーグルト 牛乳・コーンフレーク 牛乳・ビスケット	19 牛乳・卵ボーロ ミニトマト 食パン ・お豆の クリームスープ ・切干大根の シーチキン和え ・バナナ 牛乳・オレンジ・せんべい 牛乳・せんべい	20 牛乳・クラッカー 麦ごはん ・味噌汁 (じゃが芋・長葱) ・高野豆腐の卵とじ ・キウイフルーツ 牛乳・手作りにんじんジャムサンド	21 牛乳・せんべい 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
23 牛乳・ビスケット チキンカレーライス ・チキンカレー ・パンサンスー ・バナナ 牛乳・ブリッツ	24 牛乳・クッキー バナナ 麦ごはん ・味噌汁 (大根・なめこ) ・和風ハンバーグ ・ゴマ人参 牛乳・じゃが芋のおやき 牛乳・クッキー	25 牛乳・バナナ ポイルウインナー チーズ納豆ごはん ・豚汁 ・チーズ納豆 ・オレンジ 牛乳・セサミトースト	26 牛乳・せんべい 炊き込みごはん ・澄まし汁 ・ヨーグルト和え 手作りりんごゼリー	27 牛乳・卵ボーロ オレンジ 麦ごはん ・味噌汁 (ほうれん草・卵) ・たらのゴマ揚げ ・二色和え ・ミニトマト 牛乳・南瓜団子	28 牛乳・コーンフレーク 肉味噌うどん ・肉味噌うどん ・バナナ 牛乳・スティックパン
30 牛乳・チーズ ソー(キャベツ・ウインナー) 麦ごはん ・味噌汁 (豆腐・なめこ) ・じゃが芋と挽肉の カレー醤油煮 ・バナナ 牛乳・キウイフルーツ・せんべい 牛乳・せんべい	10時おやつ 主・追加副食 (1～2歳児のみ) 日にも 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。 	北海道にいちご狩り のシーズンがやって きます！ 	 は み が こ う	

※今月のお誕生会は26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 18.5g / 脂質 14.9g / 塩分 1.6g
3～5歳児平均：エネルギー 557kcal / たんぱく質 22.6g / 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
2・16	月	煮干し・味噌・玉葱・卵／豚もも肉・サラダ油・大根・人参・生椎茸・さやいんげん・おから・砂糖・醤油・片栗粉／オレンジ	米・米粒麦／海苔佃煮	牛乳／クッキー	牛乳／ウエハース
3・17	火	煮干し・味噌・大根・油揚げ／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・トマトケチャップ・砂糖・ブロッコリー／バナナ	米・米粒麦／ワカメごはんの素	牛乳／ブリッツ	牛乳／絹ごし豆腐・ホットケーキミックス・スキムミルク・砂糖・バター・ココア・サラダ油
4・18	水	煮干し・味噌・木綿豆腐・塩蔵ワカメ／生鮭切り身・塩・小麦粉・パン粉・サラダ油／ひきわり納豆・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／ビスケット	牛乳／コーンフレーク・ブラウンシュガー
5・19	木	水煮豆・人参・玉葱・ベーコン・サラダ油・コンソメ・バター・小麦粉・スキムミルク・ほうれん草／切干大根・人参・胡瓜・シーチキン缶・ゴマ油・醤油・砂糖・酢／バナナ	食パン／ミニトマト	牛乳／卵ボーロ	牛乳／オレンジ／せんべい
6・20	金	煮干し・味噌・じゃが芋・長葱／豚もも肉・玉葱・人参・サラダ油・干し椎茸・細切り高野豆腐・冷凍ほうれん草・砂糖・醤油・卵／キウイフルーツ	米・米粒麦	牛乳／クラッカー	牛乳／食パン・人参・パイン缶・砂糖・コーンスターチ・レモン汁
7	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／スティックパン
21	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／せんべい	牛乳／スティックパン
9・23	月	鶏もも肉・じゃが芋・人参・玉葱・サラダ油・カレー粉・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／バナナ	米・米粒麦	牛乳／ビスケット	牛乳／ブリッツ
10・24	火	煮干し・味噌・大根・なめこ／豚挽肉・おから・玉葱・人参・ひじき・パン粉・味噌・サラダ油／人参・ゴマ油・砂糖・醤油・白すりゴマ	米・米粒麦／バナナ	牛乳／クッキー	牛乳／クッキー
11・25	水	煮干し・味噌・じゃが芋・豚もも肉・人参・つきこんにやく・ごぼう・木綿豆腐・サラダ油／納豆・プロセスチーズ・かつお節・醤油／オレンジ	米・米粒麦／ウインナー	牛乳／バナナ	牛乳／食パン・バター・砂糖・白すりゴマ
12	木	醤油・コンソメ・白菜・人参・調味竹輪・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・ブロッコリー・醤油・カレー粉・塩／ヨーグルト	米・米粒麦	牛乳／チーズ	牛乳／せんべい／キウイフルーツ
13・27	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・黒炒りゴマ・サラダ油／もやし・人参・かつお節・醤油／ミニトマト	米・米粒麦／オレンジ	牛乳／卵ボーロ	牛乳／南瓜・片栗粉・バター・砂糖・醤油
14・28	土	干しうどん・豚挽肉・玉葱・人参・生生姜・サラダ油・味噌・砂糖・醤油・片栗粉・卵／バナナ	肉味噌うどん	牛乳／コーンフレーク	牛乳／スティックパン
30	月	煮干し・味噌・木綿豆腐・なめこ／豚挽肉・生生姜・サラダ油・カレー粉・じゃが芋・人参・玉葱・ピーマン・砂糖・醤油／バナナ	米・米粒麦／キャベツ・ウインナー・バター	牛乳／チーズ	牛乳／せんべい／キウイフルーツ
26	木	米・米粒麦・鶏もも肉・人参・ごぼう・干し椎茸・サラダ油・砂糖・醤油・塩・卵・サラダ油・刻み海苔／煮干し・醤油・絹ごし豆腐・調味竹輪・塩蔵ワカメ／プレーンヨーグルト・バナナ・パイン缶・みかん缶	炊き込みごはん	牛乳／せんべい	寒天パウダー・砂糖・100%りんごジュース・みかん缶



6月の給食だより



保育園の献立紹介

～「歯と口の健康週間」よく噛んで食べよう！～

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、健康を保持増進をすることが目的です。食後の歯みがきはもちろんですが、よく噛んで食べ物を食べることも虫歯予防のポイントになります。一口15～30回噛むことを目標に、落ち着いてゆっくり食事をしましょう。

◎よく噛むことのメリットを表した標語【ヒミコノハガイーゼ】

- 『ヒ』～ 肥満防止（食べ過ぎの防止）
- 『ミ』～ 味覚の発達（食べ物の形や固さを感じ、味がよくわかる）
- 『コ』～ 言葉の発達（口の周りの筋肉を使うことで発音がきれいになる）
- 『ノ』～ 脳の発達（脳に流れる血液量が増え、脳が発達）
- 『ハ』～ 歯の病気予防（唾液が増え、むし菌や歯肉炎予防になる）
- 『ガ』～ ガンの予防（唾液に含まれる酵素が、食品の発がん性を抑える）
- 『イー』～ 胃腸快調（消化を助け、胃腸の働きを活発に！）
- 『ゼ』～ 全力投球（体が活発になり、仕事や遊びに集中できる）

『食育クイズ』

そら豆のさやはどの向きに伸びていくでしょう？

①上 ②横 ③下

答え ①上

春野菜の一つであるそら豆は、さが上に向かって伸びていくのが特徴です。空に向かって伸びることにちなんで「そら豆」という名前になりました。皮には食物繊維が多いので、皮ごと利用できるスープなどがおすすめです♪

豆腐のココアパンケーキ

《 4人分材料 》

絹ごし豆腐・・・60g 砂糖・・・大さじ2弱
ホットケーキMix・・・60g バター・・・大さじ1
ピュアココア・・・小さじ1

《 作り方 》

1. 豆腐はなめらかにつぶす。
2. ホットケーキMixに砂糖、ココアを混ぜる。
3. 2に豆腐と溶かしバターを加えてよく混ぜる。
（生地のかたさは水分で調整する）
4. 3をフライパンで焼く。

