



# 7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・クッキー 麦ごはん ・味噌汁 (もやし・油揚げ) ・ポテトコロッケ ・醤油フレンチ ・ヨーグルト 牛乳・きなこトースト	2 牛乳・クラッカー バナナ 食パン ・豆腐とコーンの クリームスープ ・大根とハムのサラダ ・ミニトマト 牛乳・オレンジ・ウエハース	3 牛乳・ビスケット 麦ごはん ・味噌汁 (じゃが芋・ワカメ) ・すき焼き風煮 ・キウイフルーツ 牛乳・ブリッツ	4 牛乳・バナナ 麦ごはん ・味噌汁(大根・卵) ・鮭の照り焼き ・なめ茸和え (ほうれん草・人参) ・オレンジ 牛乳・胡瓜の味噌ネーズ・せんべい	5 牛乳・ウエハース タンメン ・タンメン ・ヨーグルト 牛乳・スティックパン	
	7 牛乳・クラッカー ポイルウインナー 麦ごはん ・味噌汁 (じゃが芋・長葱) ・豚肉の柳川風 ・オレンジ 牛乳・コーンフレーク	8 牛乳・クッキー とり納豆ごはん ・味噌汁 (ほうれん草・油揚げ) ・とり納豆 ・芋と人参のきんぴら ・すいか 牛乳・キウイフルーツ・ウエハース	9 牛乳・せんべい 麦ごはん ・味噌汁 (豆腐・なめこ) ・鶏肉の ケチャップ焼き ・ブロッコリーお浸し ・オレンジ 牛乳・ツナと胡瓜のサンドイッチ 牛乳・せんべい	10 牛乳・ビスケット 麦ごはん ・味噌汁(玉葱・卵) ・焼き餃子 ・納豆和え ・バナナ 牛乳・ストローポテト	11 牛乳・卵ポロ ミニトマト 麦ごはん ・味噌汁 (大根・ワカメ) ・たらのゴマフライ ・二色和え ・ヨーグルト 牛乳・あずきホットケーキ	12 牛乳・チーズ うどん ・うどん ・バナナ 牛乳・スティックパン
	14 牛乳・ブリッツ ズッキーニカレーライス ・ズッキーニカレー ・ワカメサラダ ・バナナ 牛乳・ジャムクラッカー	15 牛乳・クッキー 麦ごはん ・味噌汁 (もやし・油揚げ) ・ポテトコロッケ ・醤油フレンチ ・ヨーグルト 牛乳・きなこトースト	16 牛乳・クラッカー バナナ 食パン ・豆腐とコーンの クリームスープ ・大根とハムのサラダ ・ミニトマト 牛乳・オレンジ・ウエハース	17 牛乳・コーンフレーク カレーピラフ ・カレーピラフ ・澄まし汁 ・ヨーグルト和え 手作りぶどうゼリー	18 牛乳・バナナ 麦ごはん ・味噌汁(大根・卵) ・鮭の照り焼き ・なめ茸和え (ほうれん草・人参) ・オレンジ 牛乳・あずきホットケーキ	19 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・スティックパン
	21 牛乳・ブリッツ ズッキーニカレーライス ・ズッキーニカレー ・ワカメサラダ ・バナナ 牛乳・ジャムクラッカー	22 牛乳・クラッカー ポイルウインナー 麦ごはん ・味噌汁 (じゃが芋・長葱) ・豚肉の柳川風 ・オレンジ 牛乳・コーンフレーク	23 牛乳・せんべい 麦ごはん ・味噌汁 (豆腐・なめこ) ・鶏肉の ケチャップ焼き ・ブロッコリーお浸し ・オレンジ 牛乳・ツナと胡瓜のサンドイッチ 牛乳・せんべい	24 牛乳・ビスケット 麦ごはん ・味噌汁(玉葱・卵) ・焼き餃子 ・納豆和え ・バナナ 牛乳・ストローポテト	25 牛乳・卵ポロ ミニトマト 麦ごはん ・味噌汁 (大根・ワカメ) ・たらのゴマフライ ・二色和え ・ヨーグルト 牛乳・あずきホットケーキ	26 牛乳・チーズ うどん ・うどん ・バナナ 牛乳・スティックパン
28 牛乳・ブリッツ ズッキーニカレーライス ・ズッキーニカレー ・ワカメサラダ ・バナナ 牛乳・ジャムクラッカー	29 牛乳・クッキー とり納豆ごはん ・味噌汁 (ほうれん草・油揚げ) ・とり納豆 ・芋と人参のきんぴら ・すいか 牛乳・キウイフルーツ・ウエハース	30 牛乳・バナナ 海苔佃煮ごはん ・海苔佃煮 ・味噌汁 (キャベツ・卵) ・大根の肉そぼろ ・ヨーグルト 牛乳・オレンジ・せんべい 牛乳・せんべい	31 牛乳・ビスケット 麦ごはん ・味噌汁 (じゃが芋・長葱) ・すき焼き風煮 ・すいか 牛乳・ブリッツ	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。 	

※ 今月のお誕生会は17日です。

## 今月の 栄養価

1~2歳児平均 : エネルギー 477kcal / たんぱく質 18.4g / 脂質 15.0g / 塩分 1.7g  
3~5歳児平均 : エネルギー 555kcal / たんぱく質 21.4g / 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

### <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・15	火	煮干し・味噌・もやし・油揚げ／じゃが芋・玉葱・人参・豚挽肉・塩・こしょう・小麦粉・パン粉・サラダ油・ケチャップ・醤油／ほうれん草・しらす干し・醤油・オリーブオイル・酢／ヨーグルト	米・米粒麦	牛乳／クッキー	牛乳／食パン・バター・きなこ・砂糖
2・16	水	木綿豆腐・ベーコン・玉葱・人参・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／大根・人参・胡瓜・ロースハム・ゴマ油・醤油・砂糖・酢・白炒りゴマ／ミニトマト	食パン／バナナ	牛乳／クラッカー	牛乳／オレンジ／ウエハース
3・31	木	煮干し・味噌・じゃが芋・3日塩蔵ワカメ・31日長葱／豚もも肉・サラダ油・玉葱・人参・生椎茸・白滝・焼き豆腐・砂糖・醤油／3日キウイフルーツ・31日すいか	米・米粒麦	牛乳／ビスケット	牛乳／プリッツ
4・18	金	煮干し・味噌・大根・卵／鮭切り身・砂糖・醤油・生生姜・片栗粉・サラダ油／ほうれん草・人参・味付なめ茸／オレンジ	米・米粒麦	牛乳／バナナ	牛乳／胡瓜・味噌・マヨネーズ／せんべい
5	土	ラーメン・豚もも肉・生生姜・サラダ油・キャベツ・人参・えのき茸・長葱・なると・塩・コンソメ・こしょう・白炒りゴマ・鶏ガラ・豚骨・卵／ヨーグルト	タンメン	牛乳／ウエハース	牛乳／スティックパン
7・22	月・火	煮干し・味噌・じゃが芋・長葱／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／オレンジ	米・米粒麦／ウインナー	牛乳／クラッカー	牛乳／コーンフレーク・ブラウンシュガー
8・29	火	煮干し・味噌・ほうれん草・油揚げ／鶏ささみ・ひきわり納豆・人参・長葱・醤油／じゃが芋・人参・サラダ油・砂糖・醤油・白炒りゴマ／すいか	米・米粒麦	牛乳／クッキー	牛乳／キウイフルーツ／ウエハース
9・23	水	煮干し・味噌・木綿豆腐・なめこ／鶏もも肉・塩・こしょう・小麦粉・サラダ油・玉葱・ピーマン・パプリカ（黄）・ケチャップ・砂糖・サラダ油／ブロッコリー・かつお節・醤油／オレンジ	米・米粒麦	牛乳／せんべい	牛乳／食パン・シーチキン缶・胡瓜・マヨネーズ 牛乳／せんべい
10・24	木	煮干し・味噌・玉葱・卵／餃子の皮・豚挽肉・白菜・にら・醤油・ゴマ油・サラダ油／ひきわり納豆・ほうれん草・人参・味付なめ茸・醤油／バナナ	米・米粒麦	牛乳／ビスケット	牛乳／じゃが芋・サラダ油・塩
11・25	金	煮干し・味噌・大根・塩蔵ワカメ／たら切り身・塩・小麦粉・パン粉・白炒りゴマ・黒炒りゴマ・サラダ油／もやし・人参・かつお節・醤油／ヨーグルト	米・米粒麦／ミニトマト	牛乳／卵ボーロ	牛乳／ホットケーキミックス・スキムミルク・あずき水煮・砂糖・サラダ油
12・26	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／チーズ	牛乳／スティックパン
14・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・ズッキーニ・サラダ油／塩蔵ワカメ・胡瓜・人参・ロースハム・酢・醤油・オリーブオイル・砂糖／バナナ	米・米粒麦	牛乳／プリッツ	牛乳／クラッカー・いちごジャム
19	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
30	水	海苔佃煮／煮干し・味噌・キャベツ・卵／鶏挽肉・大根・ピーマン・人参・つきこんにやく・サラダ油・味噌・砂糖・醤油・片栗粉／ヨーグルト	米・米粒麦／海苔佃煮	牛乳／バナナ	牛乳／オレンジ／せんべい 牛乳／せんべい
17	木	米・米粒麦・豚もも肉・人参・玉葱・しめじ・ピーマン・バター・カレー粉・コンソメ・塩・醤油／煮干し・醤油・絹ごし豆腐・調味竹輪・長葱／プレーンヨーグルト・バナナ・パイン缶・みかん缶	カレーピラフ	牛乳／コーンフレーク	寒天パウダー・砂糖・100%ぶどうジュース

# 7月の給食だより



## ～ 五感で食事を楽しもう！ ～

毎日の「食事」はとても大切で生きていくうえで欠かせないものです。食べ物や「おいしい」と感じるには、人間の五感（視覚、味覚、触覚、聴覚、嗅覚）が大きく作用しています。栄養をとるだけでなく、食べ物の見た目、味わい、香り、食感など、五感を刺激することは食事の満足度に大きく影響します。五感を意識し、親しい人たちと楽しい雰囲気の中で季節を感じる食事を通して、豊かな感性も育てていきます。

### 視覚：色・形・見た目

色どり、艶、形などを目で感じる。日本料理では調理や盛付に、白・黒・赤・黄・青の五色を大切にしている。



### 味覚：味

甘味・酸味・塩味・苦味、うま味などを舌で感じる。



### 聴覚：音

ジュウ、グツグツ、サクサクなどの調理音や咀嚼音を耳で感じる。



### 嗅覚：におい

香ばしさや酸っぱい香りなど、香りや風味を鼻で感じる。



### 触覚：固さ・舌触り・温度

歯や舌で、食材の切り方による歯ごたえや、温度を感じる。



子どもの頃からいろいろな食べ物の味を体験し、おいしさの幅を広げることが大切です。経験した味の情報量が豊富な方が、初めて食べるものを「おいしい」と感じる確率が高くなります。

# 保育園の献立紹介

## 胡瓜の味噌ネーズ

### 《 4人分材料 》

- 胡瓜・・・108g(1本約100g)
- 味噌・・・小さじ1弱
- マヨネーズ・・・小さじ2

重みがあって全体にハリがあり、表面の緑色が濃いものを選びましょう！



### 《 作り方 》

1. 胡瓜はさつと茹でてスティック状に切って冷やす。
2. Aを混ぜ合わせ、1をつけて食べる。

### 『食育クイズ』

野菜のたまねぎ、私たちが食べているのはどの部分でしょうか？

### 答え ①葉

土に埋まっている部分を食べていますが、根菜ではありません。葉の根もとが太った部分がたまねぎです。

- ①葉 ②根 ③茎