

# 9 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・コーンフレーク 麦ごはん	2 牛乳・ビスケット ワカメごはん	3 牛乳・クッキー バナナ 食パン	4 牛乳・チーズ 海苔佃煮ごはん	5 牛乳・バナナ 梨 麦ごはん	6 牛乳・コーンフレーク 親子丼
・そうめん汁 ・豆腐の肉味噌かけ ・オレンジ	・味噌汁 (もやし・油揚げ) ・スイートコロケ ・なめ茸和え (ほうれん草・人参) ・ヨーグルト	・イエローポタージュ ・和風サラダ ・ミニトマト	・海苔佃煮 ・味噌汁 (大根・なめこ) ・酢豚 ・梨	・味噌汁 (豆腐・長葱) ・鮭のマヨネーズ焼き ・ブロッコリーお浸し	・親子丼 ・ヨーグルト ・麦茶
牛乳・ジャムクラッカー 牛乳・クラッカー	牛乳・チーズスティックパン	牛乳・オレンジ・ウエハース 牛乳・オレンジ	牛乳・ブリッツ	牛乳・かりんとう	牛乳・スティックパン
8 牛乳・クラッカー 麦ごはん	9 牛乳・ウエハース 納豆ごはん	10 牛乳・ブリッツ なすカレーライス	11 牛乳・ビスケット 麦ごはん	12 牛乳・せんべい 麦ごはん	13 牛乳・チーズ 醤油ラーメン
・味噌汁 (大根・油揚げ) ・チンジャオロースー ・オレンジ	・さつまい ・納豆 ・ポイルウインナー ・梨	・なすカレー ・大根とツナのサラダ ・バナナ	・味噌汁 (じゃが芋・ワカメ) ・豆腐の餃子 ・ゴマ人参 ・バナナ	・味噌汁 (ほうれん草・卵) ・たらのもみじ揚げ ・五目ひじき ・梨	・醤油ラーメン ・バナナ
牛乳・梨・クッキー 牛乳・クッキー	牛乳・バナナ・せんべい 牛乳・せんべい	牛乳・マドレーヌ	牛乳・かりんとう	牛乳・ピザトースト	牛乳・スティックパン
15 敬老の日	16 牛乳・コーンフレーク 麦ごはん	17 牛乳・クッキー バナナ 食パン	18 牛乳・チーズ 海苔佃煮ごはん	19 牛乳・バナナ 梨 麦ごはん	20 牛乳・コーンフレーク 親子丼
・そうめん汁 ・豆腐の肉味噌かけ ・オレンジ	・味噌汁 (大根・油揚げ) ・チンジャオロースー ・オレンジ	・イエローポタージュ ・和風サラダ ・ミニトマト	・海苔佃煮 ・味噌汁 (大根・なめこ) ・酢豚 ・ヨーグルト	・味噌汁 (豆腐・長葱) ・鮭のマヨネーズ焼き ・ブロッコリーお浸し	・親子丼 ・ヨーグルト ・麦茶
牛乳・ジャムクラッカー 牛乳・クラッカー	牛乳・オレンジ・ウエハース 牛乳・オレンジ	牛乳・ブリッツ	牛乳・コーンフレーク	牛乳・かりんとう	牛乳・スティックパン
22 牛乳・クラッカー 麦ごはん	23 	24 牛乳・ブリッツ なすカレーライス	25 牛乳・卵ボーロ 吹き寄せごはん	26 牛乳・せんべい 麦ごはん	27 牛乳・チーズ 醤油ラーメン
・味噌汁 (大根・油揚げ) ・チンジャオロースー ・オレンジ	・さつまい ・納豆 ・ポイルウインナー ・梨	・なすカレー ・大根とツナのサラダ ・バナナ	・吹き寄せごはん ・澄まし汁 ・ヨーグルト和え	・味噌汁 (ほうれん草・卵) ・たらのもみじ揚げ ・五目ひじき ・梨	・醤油ラーメン ・バナナ
牛乳・梨・クッキー 牛乳・クッキー	牛乳・マドレーヌ	牛乳・マドレーヌ	手作りりんごゼリー	牛乳・ピザトースト	牛乳・スティックパン
29 牛乳・ビスケット ソテー(キャベツ・ウインナー) 麦ごはん	30 牛乳・ウエハース 納豆ごはん	日にち 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。 		
・味噌汁 (じゃが芋・ワカメ) ・春雨と挽肉の 炒め物 ・バナナ	・さつまい ・納豆 ・ポイルウインナー ・梨	献立名			
牛乳・かりんとう	牛乳・バナナ・せんべい 牛乳・せんべい	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25日です。

<b>今月の 栄養価</b>	1~2歳児平均 : エネルギー 460kcal / たんぱく質 17.6g / 脂質 14.6g / 塩分 1.6g 3~5歳児平均 : エネルギー 555kcal / たんぱく質 21.5g / 脂質 15.1g / 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・16	月・火	煮干し・醤油・そうめん・ほうれん草・調味竹輪・人参／木綿豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・生椎茸・サラダ油・味噌・砂糖・醤油・片栗粉／オレンジ	米・米粒麦	牛乳／コーンフレーク	牛乳／クラッカー・ブルーベリージャム 牛乳／クラッカー
2	火	煮干し・味噌・もやし・油揚げ／さつま芋・玉葱・豚挽肉・サラダ油・塩・こしょう・小麦粉・パン粉・サラダ油／ほうれん草・人参・味付なめ茸／ヨーグルト	米・米粒麦・ワカメごはんの素	牛乳／ビスケット	牛乳／食パン・バター・粉チーズ
3・17	水	南瓜・コンソメ・バター・小麦粉・スキムミルク・パセリ／調味竹輪・キャベツ・胡瓜・卵・サラダ油・マヨネーズ・醤油／ミニトマト	食パン／バナナ	牛乳／クッキー	牛乳／オレンジ／ウエハース 牛乳／オレンジ
4・18	木	海苔佃煮／煮干し・味噌・大根・なめこ／豚もも肉・醤油・酒・生生姜・片栗粉・サラダ油・人参・たけのこ・玉葱・ピーマン・パプリカ(赤)・干し椎茸・パイン缶・サラダ油・砂糖・醤油・酢・ゴマ油・片栗粉／4日梨・18日ヨーグルト	米・米粒麦／海苔佃煮	牛乳／チーズ	4日 牛乳／ブリッツ 18日 牛乳／コーンフレーク・ブラウンシュガー
5・19	金	煮干し・味噌・木綿豆腐・長葱／鮭切り身・塩・こしょう・バター・えのき茸・玉葱・味噌・マヨネーズ・牛乳／パセリ／ブロッコリー・かつお節・醤油	米・米粒麦／梨	牛乳／バナナ	牛乳／さつま芋・サラダ油・黒砂糖・醤油・白炒りゴマ
6・20	土	米・米粒麦・鶏もも肉・玉葱・人参・干し椎茸・白滝・サラダ油・砂糖・醤油・卵／ヨーグルト／麦茶	親子丼	牛乳／コーンフレーク	牛乳／スティックパン
8・22	月	煮干し・味噌・大根・油揚げ／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／クラッカー	牛乳／梨／クッキー 牛乳／クッキー
9・30	火	煮干し・味噌・サラダ油・豚もも肉・さつま芋・人参・生椎茸・玉葱・つきこんにゃく・ほうれん草／納豆・刻み海苔・白炒りゴマ・醤油・卵・サラダ油／ウインナー／梨	米・米粒麦	牛乳／ウエハース	牛乳／バナナ／せんべい 牛乳／せんべい
10・24	水	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・なす・サラダ油／大根・人参・胡瓜・シーチキン缶・ゴマ油・醤油・砂糖・酢／バナナ	米・米粒麦	牛乳／ブリッツ	牛乳／小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・バター・卵・牛乳
11	木	煮干し・味噌・じゃが芋・塩蔵ワカメ／餃子の皮・豚挽肉・木綿豆腐・長葱・醤油・片栗粉・ゴマ油・塩・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	牛乳／ビスケット	牛乳／かりんとう
29	月	煮干し・味噌・じゃが芋・塩蔵ワカメ／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／キャベツ・ウインナー・バター	牛乳／ビスケット	牛乳／かりんとう
12・26	金	煮干し・味噌・ほうれん草・卵／たら切り身・塩・こしょう・天ぶら粉・人参・サラダ油／水煮大豆・ひじき・つきこんにゃく・鶏もも肉・人参・サラダ油・ゴマ油・砂糖・醤油／梨	米・米粒麦	牛乳／せんべい	牛乳／食パン・ウインナー・玉葱・ホールコーン缶・バター・ケチャップ・スライスチーズ
13・27	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／バナナ	醤油ラーメン	牛乳／チーズ	牛乳／スティックパン
25	木	米・米粒麦・昆布・鶏もも肉・人参・たけのこ・干し椎茸・サラダ油・砂糖・醤油・しらす干し・塩蔵ワカメ／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	吹き寄せごはん	牛乳／卵ポーロ	寒天パウダー・砂糖・100%りんごジュース

# 9月の給食だより

～ お弁当を作るときの注意点！ ～

保育園の遠足などでお弁当を作る機会が多くなる時期ですね。おいしく楽しく食べるために、食中毒には十分気をつけましょう。

## 食中毒予防の3原則 ①菌やウイルスを「つけない」

調理前は手を洗いましょう！ お弁当箱がきれいか確認しましょう！  
盛り付けに使うピックやカップに汚れはついていませんか？

## 食中毒予防の3原則 ②菌やウイルスを「やっつける」

中心部までしっかり火を通すことが大切です！ 卵料理は半熟ではなく、しっかりと火を通し、完熟にすると安心です。

## 食中毒予防の3原則 ③菌やウイルスを「増やさない」

水気が多いと細菌が増えやすくなるため、おかずの汁気をよく切りましょう！ ごはんやおかずが温かいうちにフタをすると蒸気がこもって傷みの原因になるため、冷ましてから詰めましょう！



ミニトマトはヘタを取ってよく洗い、水気をふき取ってから入れましょう！

普段使っている水筒やおしぼりについても定期的に点検しましょう！ 水筒は、特にパッキンの部分がかびやすいので、しっかり洗って乾燥させましょう！



# 保育園の献立紹介

## 豆腐の餃子

### 《 4人分材料 》

- 豚挽肉・・・48g
- 木綿豆腐・・・64g
- 長葱・・・20g
- 醤油・・・小さじ1
- 片栗粉・・・小さじ1と1/2
- ゴマ油・・・小さじ1/2
- 塩・・・少々

- 餃子の皮・・・大判8枚
- サラダ油・・・小さじ2

普通の焼き餃子よりしっとり仕上がるので、低年齢クラスのお子さんにも人気のメニューです♪



### 《 作り方 》

1. 豆腐は水気を切り、長葱はみじん切りにする。
2. Aの材料を粘りが出るまで混ぜて8等分し、餃子の皮で包む。
3. サラダ油を熱したフライパンで2を焼き、焼き目がついたらお湯を入れてフタをして蒸し焼きにする。

### 『食育クイズ』

豆腐はこの国で誕生したでしょうか？

### 答え ②中国

豆腐は中国で生まれました。「豆腐」という言葉が最初に確認されたのは965年で、中国の書物に記されていたそうです。

- ①日本 ②中国 ③タイ