



10 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) 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。	1 牛乳・クッキー ミニマト 食パン ・大豆入り クリームシチュー ・ちりめんサラダ ・バナナ アップルジュース・ブリッツ	2 牛乳・ビスケット 麦ごはん ・味噌汁 (豆腐・ワカメ) ・豚肉の柳川風 ・オレンジ 牛乳・竹輪のカレー揚げ	3 牛乳・せんべい オレンジ 海苔佃煮ごはん ・海苔佃煮 ・味噌汁 (大根・なめこ) ・さつま揚げ風 ・ゴマ人参 牛乳・スイートポテト	4 牛乳・ウエハース マーボー丼 ・マーボー丼 ・ヨーグルト ・麦茶 牛乳・メロンパン
6 牛乳・ブリッツ 麦ごはん ・そうめん汁 ・煮物 ・バナナ 牛乳・米粉のパン・キンパン・ケーキ	7 牛乳・卵ボーロ 麦ごはん ・味噌汁 (豆腐・長葱) ・南瓜コロッケ ・白菜のなめ茸和え ・ヨーグルト 牛乳・かりんとう	8 牛乳・ウエハース バナナ ワカメごはん ・味噌汁(玉葱・卵) ・鮭のムニエル ・ほうれん草お浸し ・ミニマト 牛乳・きなこトースト	9 牛乳・クッキー カレーライス ・カレー ・パンサンスー ・オレンジ 牛乳・りんご・ビスケット 牛乳・りんご	10 牛乳・コーンフレーク 麦ごはん ・味噌汁 (大根・ワカメ) ・肉じゃが ・りんご 牛乳・バナナ・ウエハース 牛乳・コーンフレーク	11 牛乳・チーズ タンメン ・タンメン ・バナナ 牛乳・スティックパン
13 スポーツの日 牛乳・ブリッツ 麦ごはん ・そうめん汁 ・煮物 ・バナナ 牛乳・キウイフルーツ・ビスケット	14 牛乳・卵ボーロ チーズ納豆ごはん ・味噌汁 (じゃが芋・長葱) ・チーズ納豆 ・ツナ入りきんぴらごぼう ・ポイルウインナー ・バナナ 牛乳・ジャムクラッカー	15 牛乳・バナナ 麦ごはん ・味噌汁 (ほうれん草・卵) ・肉しゅうまい ・じゃが芋と れんこんの炒め物 ・ヨーグルト 牛乳・ミニアメリカンドック 牛乳・クッキー	16 牛乳・ビスケット 麦ごはん ・味噌汁 (豆腐・ワカメ) ・豚肉の柳川風 ・オレンジ 牛乳・竹輪のカレー揚げ	17 牛乳・クッキー ミニマト 食パン ・大豆入り クリームシチュー ・ちりめんサラダ ・バナナ 牛乳・チーズ・ブリッツ 牛乳・ブリッツ	18 牛乳・ウエハース マーボー丼 ・マーボー丼 ・ヨーグルト ・麦茶 牛乳・メロンパン
20 牛乳・ブリッツ 麦ごはん ・そうめん汁 ・煮物 ・バナナ 牛乳・キウイフルーツ・ビスケット	21 牛乳・卵ボーロ 麦ごはん ・味噌汁 (豆腐・長葱) ・南瓜コロッケ ・白菜のなめ茸和え ・ヨーグルト 牛乳・かりんとう	22 牛乳・ウエハース バナナ ワカメごはん ・味噌汁(玉葱・卵) ・鮭のムニエル ・ほうれん草お浸し ・ミニマト 牛乳・きなこトースト	23 牛乳・クッキー もみじ寿司 ・もみじ寿司 ・澄まし汁 ・ヨーグルト和え 牛乳・誕生会フルーツサンド	24 牛乳・せんべい オレンジ 海苔佃煮ごはん ・海苔佃煮 ・味噌汁 (大根・なめこ) ・さつま揚げ風 ・ゴマ人参 牛乳・スイートポテト	25 牛乳・チーズ うどん ・うどん ・バナナ 牛乳・スティックパン
27 牛乳・コーンフレーク 麦ごはん ・味噌汁 (大根・ワカメ) ・肉じゃが ・りんご 牛乳・バナナ・ウエハース 牛乳・コーンフレーク	28 牛乳・卵ボーロ チーズ納豆ごはん ・味噌汁 (じゃが芋・長葱) ・チーズ納豆 ・ツナ入りきんぴらごぼう ・ポイルウインナー ・バナナ 牛乳・ジャムクラッカー	29 牛乳・バナナ 麦ごはん ・味噌汁 (ほうれん草・卵) ・肉しゅうまい ・じゃが芋と れんこんの炒め物 ・ヨーグルト 牛乳・ミニアメリカンドック 牛乳・クッキー	30 牛乳・クッキー カレーライス ・カレー ・パンサンスー ・オレンジ 牛乳・りんご・ビスケット 牛乳・りんご	31 牛乳・クラッカー 麦ごはん ・味噌汁 (キャベツ・卵) ・チキンビーンズ ・バナナ 牛乳・ウエハース・チーズ 牛乳・ウエハース	

※ 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 470kcal / たんぱく質 18.0g / 脂質 15.0g / 塩分 1.4g
3～5歳児平均 : エネルギー 544kcal / たんぱく質 21.0g / 脂質 14.6g / 塩分 1.8g (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。





10月分保育園献立の使用食材名

2025

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・17	水・金	豚もも肉・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・胡瓜・人参・しらす干し・オリーブオイル・酢・塩・砂糖・醤油・バナナ	食パン／ミニトマト	牛乳／クッキー	1日 アップルジュース／ブリッツ		
					17日牛乳／チーズ／ブリッツ	17日牛乳／ブリッツ	
2・16	木	煮干し・味噌・木綿豆腐・塩蔵ワカメ／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	牛乳／ビスケット	牛乳／調味竹輪・天ぷら粉・カレー粉・サラダ油		
3・24	金	煮干し・味噌・大根・なめこ／白身魚すり身・ごぼう・人参・玉葱・ひじき・生薑・卵・味噌・砂糖・サラダ油／人参・ゴマ油・砂糖・醤油・白すりゴマ	米・米粒麦／海苔佃煮／オレンジ	牛乳／せんべい	牛乳／さつま芋・砂糖・スキムミルク・バター・牛乳		
4・18	土	米・米粒麦・木綿豆腐・豚挽肉・長葱・人参・生薑・ゴマ油・砂糖・醤油・コンソメ・片栗粉／ヨーグルト／麦茶	マーボー丼	牛乳／ウエハース	牛乳／メロンパン		
6・20	月	煮干し・醤油・そうめん・ほうれん草・人参・油揚げ／大根・人参・ふき・つきこんにゃく・さつま揚げ・卵・かつお節・砂糖・醤油・バナナ	米・米粒麦	牛乳／ブリッツ	6日 牛乳／米粉・ベーキングパウダー・南瓜・砂糖・卵・豆乳・サラダ油 20日 牛乳／キウイフルーツ／ビスケット		
7・21	火	煮干し・味噌・木綿豆腐・長葱／南瓜・さつま芋・玉葱・豚挽肉・塩・小麦粉・パン粉・サラダ油／白菜・味付なめ茸／ヨーグルト	米・米粒麦	牛乳／卵ボーロ	牛乳／かりんとう		
8・22	水	煮干し・味噌・玉葱・卵／鮭切り身・塩・小麦粉・バター／ほうれん草・人参・かつお節・醤油／ミニトマト	米・米粒麦／ワカメごはんの素／バナナ	牛乳／ウエハース	牛乳／食パン・バター・きなこ・砂糖		
9・30	木	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／春雨・胡瓜・ロースハム・人参・卵・サラダ油・砂糖・醤油・酢・ゴマ油／オレンジ	米・米粒麦	牛乳／クッキー	牛乳／りんご／ビスケット	牛乳／りんご	
10・27	金・月	煮干し・味噌・大根・塩蔵ワカメ／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／りんご	米・米粒麦	牛乳／コーンフレーク	牛乳／バナナ／ウエハース	牛乳／コーンフレーク・ブラウンシュガー	
11	土	ラーメン・豚もも肉・生薑・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／バナナ	タンメン	牛乳／チーズ	牛乳／スティックパン		
14・28	火	煮干し・味噌・じゃが芋・長葱／納豆・プロセスチーズ・かつお節・醤油／ごぼう・人参・シーチキン缶・ゴマ油・砂糖・醤油・白炒りゴマ／ウインナー／バナナ	米・米粒麦	牛乳／卵ボーロ	牛乳／クラッカー・いちごジャム		
15・29	水	煮干し・味噌・ほうれん草・卵／しゅうまいの皮・豚挽肉・春雨・干し椎茸・白菜・人参・塩・砂糖・醤油・ゴマ油・片栗粉／じゃが芋・人参・れんこん・酢・サラダ油・砂糖・醤油／ヨーグルト	米・米粒麦	牛乳／バナナ	牛乳／ウインナー・小麦粉・ホットケーキMix・サラダ油	牛乳／クッキー	
25	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／チーズ	牛乳／スティックパン		
31	金	煮干し・味噌・キャベツ・卵／鶏もも肉・水煮大豆・人参・玉葱・じゃが芋・ホールコーン缶・サラダ油・トマトケチャップ・黒砂糖・コンソメ／バナナ	米・米粒麦	牛乳／クラッカー	牛乳／ウエハース／チーズ	牛乳／ウエハース	
23	木	米・酒・昆布・特濃酢・砂糖・塩・鮭フレーク・さやえんどう・板蒲鉾・干し椎茸・砂糖・醤油・卵・サラダ油・白炒りゴマ・刻み海苔／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・バイン缶	もみじ寿司	牛乳／クッキー	牛乳／食パン・生クリーム・いちごジャム		

10月の給食だより

～ 毎月3～7日は「さかなの日」 ～

海に囲まれ、恵まれた海洋環境を有する我が国では多種多様な魚が漁獲され、地域ごとに食文化が根付いています。しかし、世界で食用魚類の消費量が増加している一方、日本の消費量は減少し続けている状況です。こうした状況を踏まえ、水産庁では毎月3～7日を「さかなの日」として制定しました。

「後片付けが面倒」「生ごみの処理に困る」と魚の調理が敬遠されることや魚よりも肉を好む子どもに合わせたおかずが食卓に並び、家で魚を食べる機会を減少させる要因となっています。魚をおいしく食べる経験を通して、魚の良さを子どもたちに伝えていきたいと思います。保育園では比較的生食・調理済みの魚やタラを使用した献立を毎月導入しています。おうちでもレシピ等を参考に家族で魚料理を楽しんでみてはいかがでしょうか。

『食育クイズ』

お寿司屋さんでも使い分けしているところがある「鮭」と「サーモン」。2つの大きな違いは何でしょうか？

- ①エサのちがい
- ②生産地のちがい
- ③育て方のちがい

答え ③育て方のちがい

「鮭」と「サーモン」の主な違いは育て方（天然か養殖か）です。一般的に天然の「鮭」は寄生虫の心配があるため加熱調理が基本です。一方、養殖された「サーモン」は安全基準を満たした環境で育てられ、アニサキスなどの寄生虫の心配がないため、刺身など生食が可能です。

保育園の献立紹介

鮭のムニエル

《 4人分材料 》

生鮭・・・4切れ（一切れ約60g） 小麦粉・・・大さじ1と1/2
塩・・・少々 バター・・・大さじ1弱

《 作り方 》

1. 鮭は骨・皮を除き、一人分の切り身にして、塩で下味をつける。
2. フライパンにバターを熱し、小麦粉をまぶした鮭を両面しっかり焼く。

鮭に含まれるアスタキサンチンやビタミンD、ビタミンEなどの脂溶性ビタミンは、油と一緒に食べると効率よく吸収できるといわれています。バターやオリーブオイルを使ったソテーやムニエルに食べるとよいでしょう。アスタキサンチンは、強い抗酸化力があるため、老化防止、疲労回復、悪玉コレステロールの酸化を防ぐなどの効果が期待できます。

