

11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
				日にち 10時おやつ 主食・追加副食 (1~2歳児のみ)  <b>献立名</b>  3時おやつ(1~2歳児) 3時おやつ(3~5歳児)	... お誕生日会 ... パンの日  <small>←左枠のように献立を標記しています。</small> 
3		4 牛乳・コーンフレーク 麦ごはん	牛乳・クッキー 食パン	6 牛乳・ブリッツ バナナ 麦ごはん	7 牛乳・チーズ ミニトマト 麦ごはん
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・味噌汁(じゃが芋・玉葱)</li> <li>・高野豆腐の卵とじ</li> <li>・りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆腐とコーンのクリームスープ</li> <li>・和風サラダ</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・味噌汁(もやし・卵)</li> <li>・ハンバーグ</li> <li>・プロッコリーお浸し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・味噌汁(大根・油揚げ)</li> <li>・鮭フライ</li> <li>・納豆和え</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・とり丼</li> <li>・ヨーグルト</li> <li>・麦茶</li> </ul>
	牛乳・ジャムクラッカー	牛乳・柿・せんべい	牛乳・ビスケット	牛乳・パンプキンホットケーキ	牛乳・ステイックパン
10	牛乳・ビスケット 海苔佃煮ごはん	11 牛乳・クラッcker ワカメごはん	12 牛乳・バナナ ハヤシライス	13 牛乳・チーズ オレンジ 麦ごはん	14 牛乳・ウエハース とり納豆ごはん
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・海苔佃煮</li> <li>・味噌汁(じゃが芋・長葱)</li> <li>・鶏肉と野菜の炒め煮</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・味噌汁(豆腐・ほうれん草)</li> <li>・たらのカレームニエル</li> <li>・ゴマ人参</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハヤシ</li> <li>・春雨サラダ</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・味噌汁(大根・ワカメ)</li> <li>・豆腐のけんちん蒸し</li> <li>・二色和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・具だくさん卵スープ</li> <li>・とり納豆</li> <li>・みかん</li> </ul>
	牛乳・コーンフレーク	牛乳・ストローポテト	牛乳・いちごジャムサンド	牛乳・りんご・クッキー 牛乳・チーズ・クッキー	白ぶどう＆ほうれん草ジュース・せんべい
17	牛乳・コーンフレーク 麦ごはん	18 牛乳・ビスケット 麦ごはん	牛乳・クッキー 食パン	牛乳・ブリッツ 中華おこわ	21 牛乳・チーズ ミニトマト 麦ごはん
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・味噌汁(じゃが芋・玉葱)</li> <li>・高野豆腐の卵とじ</li> <li>・りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆腐とコーンのクリームスープ</li> <li>・和風サラダ</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中華おこわ</li> <li>・澄まし汁</li> <li>・ヨーグルト和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・味噌汁(大根・油揚げ)</li> <li>・鮭フライ</li> <li>・納豆和え</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・とり丼</li> <li>・ヨーグルト</li> <li>・麦茶</li> </ul>
	牛乳・ジャムクラッcker	牛乳・いももち	牛乳・柿・せんべい	牛乳・ショートケーキ風	牛乳・ステイックパン
24		25 牛乳・ビスケット 海苔佃煮ごはん	26 牛乳・バナナ ハヤシライス	27 牛乳・クラッcker ワカメごはん	28 牛乳・ウエハース とり納豆ごはん
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・海苔佃煮</li> <li>・味噌汁(じゃが芋・長葱)</li> <li>・鶏肉と野菜の炒め煮</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハヤシ</li> <li>・春雨サラダ</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・味噌汁(豆腐・ほうれん草)</li> <li>・たらのカレームニエル</li> <li>・ゴマ人参</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・具だくさん卵スープ</li> <li>・とり納豆</li> <li>・みかん</li> </ul>
	牛乳・コーンフレーク	牛乳・いちごジャムサンド	牛乳・ストローポテト	牛乳・りんご・クッキー 牛乳・チーズ・クッキー	牛乳・ビスケット

※ 今月のお誕生日会は20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 17.9g / 脂質 14.8g / 塩分 1.5g  
3~5歳児平均 : エネルギー 564kcal / たんぱく質 21.9g / 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。





## 11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・15	土	干しうどん・鶏もも肉・醤油・なると・玉葱・人参・生椎茸・小松菜・長葱・サラダ油・砂糖・醤油・カレー粉・片栗粉・昆布・かつお節・卵／バナナ	カレーうどん	牛乳／プリツツ	牛乳／メロンパン
4・17	火・月	煮干し・味噌・じゃが芋・玉葱／豚もも肉・玉葱・人参・サラダ油・干し椎茸・細切り高野豆腐・ほうれん草・砂糖・醤油・卵／りんご	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
5・19	水	木綿豆腐・ベーコン・玉葱・人参・サラダ油・コンソメ・クリームコーン缶・パター・小麦粉・スキムミルク・パセリ／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	食パン	牛乳／クッキー	牛乳／柿／せんべい
6	木	煮干し・味噌・もやし・卵／豚挽肉・玉葱・スキムミルク・パン粉・塩・サラダ油／ブロッコリー・かつお節・醤油	米・米粒麦／バナナ	牛乳／プリツツ	牛乳／ビスケット
7・21	金	煮干し・味噌・大根・油揚げ／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／バナナ	米・米粒麦／ミニトマト	牛乳／チーズ	牛乳／ホットケーキMix・スキムミルク・生クリーム・南瓜・サラダ油
8・22	土	米・米粒麦／鶏もも肉・砂糖・醤油・生生姜・玉葱・人参・ゴマ油・刻み海苔／ヨーグルト／麦茶	とり丼	牛乳／卵ボーロ	牛乳／ステックパン
10・25	月・火	海苔佃煮／煮干し・味噌・じゃが芋・長葱／鶏もも肉・醤油・片栗粉・サラダ油・人参・玉葱・ピーマン・パプリカ(黄)・干し椎茸・生生姜・サラダ油・砂糖・醤油・片栗粉／オレンジ	米・米粒麦／海苔佃煮	牛乳／ビスケット	牛乳／コーンフレーク・ブラウンシュガー
11・27	火・木	煮干し・味噌・木綿豆腐・ほうれん草／たら切り身・塩・小麦粉・カレー粉・パター／人参・ゴマ油・砂糖・醤油・白すりゴマ／バナナ	米・米粒麦／ワカメごはんの素	牛乳／クラッカー	牛乳／じゃが芋・サラダ油・塩
12・26	水	豚もも肉・じゃが芋・人参・玉葱・サラダ油・パター・小麦粉・カットトマト缶・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・生クリーム・コンソメ／春雨・胡瓜・人参・ロースハム・酢・オリーブオイル・砂糖・醤油／ヨーグルト	米・米粒麦	牛乳／バナナ	牛乳／食パン・いちごジャム
13	木	煮干し・味噌・大根・塩蔵ワカメ／木綿豆腐・鶏挽肉・卵・塩・片栗粉・生椎茸・人参・たけのこ・砂糖・醤油／もやし・人参・かつお節・醤油	米・米粒麦／オレンジ	牛乳／チーズ	牛乳／りんご／クッキー 牛乳／クッキー／チーズ
14・28	金	豚もも肉・人参・干し椎茸・たけのこ・もやし・青梗菜・ゴマ油・コンソメ・醤油・卵／鶏ささみ・ひきわり納豆・人参・長葱・醤油／みかん	米・米粒麦	牛乳／ウエハース	14日 白ぶどう＆ほうれん草ジュース／せんべい 28日牛乳／りんご 28日牛乳／クッキー／チーズ
18	火	煮干し・味噌・ほうれん草・卵／鶏もも肉・塩・小麦粉・クラッカー・サラダ油／キャベツ・人参・かつお節・醤油／ヨーグルト	米・米粒麦	牛乳／ビスケット	牛乳／じゃが芋・片栗粉・サラダ油・砂糖・醤油
29	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／バナナ	味噌ラーメン	牛乳／クッキー	牛乳／ビスケット
20	木	米・もち米・鶏もも肉・人参・たけのこ・干し椎茸・ゴマ油・砂糖・醤油・塩・卵・サラダ油／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	中華おこわ	牛乳／プリツツ	牛乳／スponジケーキ・生クリーム・砂糖・いちご

## 11月の給食だより

～ いっしょに食べるとおいしいね～

家族や友人と一緒に食事をすることを「共食」といいます。「共食」により子どもは食事の楽しさを感じ、食べることに前向きになることが期待できます。子どもの食べる意欲を育むだけでなく、「共食」にはさまざまなメリットがあります。

### 1. 食事のバランスが良くなる

農林水産省の調べによると、共食の頻度が高い人ほど、主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事をしている傾向があるそうです。また、「ファーストフードの利用が少ない」「野菜や果物の摂取頻度が高い」といった傾向もみられます。

### 2. 食事のマナーが身につく

子どもは、周りの大人の食べ方や箸の持ち方をお手本にして食事のマナーを身につけていきます。誰かと一緒に食べることで、「いただきます」「ごちそうさま」も自然に身につきますね。

### 3. コミュニケーションの場ができる

忙しい毎日…「食事の時間＝その日にあった出来事を共有する時間」になることが多いですよね。目の前の食事をきっかけに、旬の食材や季節の行事を話題にするのも良いですね♪

## 保育園の献立紹介

### ゴマ入参

#### 《 4人分材料 》

人参…220g  
ゴマ油…小さじ1と1/2  
砂糖…小さじ1弱  
醤油…小さじ1強  
白すりゴマ…小さじ2

少量で作るときは焦げやすいので、少し水を加えて炒め煮にすると良いですよ♪



#### 《 作り方 》

- 1.人参は皮をむいて短冊切りにする。
- 2.ゴマ油を熱し、1の人参を炒める。
- 3.しなりして火が通ったら、砂糖、醤油で調味する。
- 4.火を止めてすりゴマを加え、混ぜ合わせる。



野菜メインの献立ではありますが、比較的子どもたちがよく食べてくれるメニューの一つです。お弁当のおかずにもピッタリです♪