



# 1 月 分 保 育 園 献 立 表



苫小牧市内保育園等給食(1～5歳児用) 2026  
苫小牧市健康こども部こども育成課

月	火	水	木	金	土
<b>おそくに</b> 	<b>かがみもち</b> 	<b>おせち</b> 	<b>明けまして</b> 	<div> <div>10時おやつ 主食・追加副食 (1～2歳児のみ)</div> <div>献立名</div> <div>3時おやつ(1～2歳児) 3時おやつ(3～5歳児)</div> </div> <div>  ... お誕生会   ... パンの日  <div>  <p>←左枠のように献立を 表記しています。</p> </div> </div>	
5 牛乳・ブリッツ チキンカレーライス	6 牛乳・クッキー 海苔佃煮ごはん	7 牛乳・せんべい 麦ごはん	8 牛乳・チーズ 麦ごはん	9 牛乳・ウエハース 麦ごはん	10 牛乳・ビスケット 親子丼
・チキンカレー ・和風サラダ ・アップル& キャロットジュース	・海苔佃煮 ・そうめん汁 ・炒り鶏 ・ヨーグルト	・味噌汁 (豆腐・なめこ) ・ちりめん餃子 ・切干大根の煮物 ・バナナ	・中華風スープ ・フーカデン ・納豆和え ・バナナ	・味噌汁 (じゃが芋・ワカメ) ・たらの甘酢あんかけ ・オレンジ	・親子丼 ・バナナ ・麦茶
牛乳・ジャムクラッカー 牛乳・クラッカー	牛乳・きなこトースト	牛乳・ストローポテト	牛乳・ブリッツ	牛乳・大根おやき	牛乳・スティックパン
12	13 牛乳・クッキー 麦ごはん	14 牛乳・バナナ 麦ごはん	15 牛乳・卵ボーロ ミニマト 食パン	16 牛乳・ブリッツ ポイルウィンナー チーズ納豆ごはん	17 牛乳・ウエハース 味噌ラーメン
 <p>成人の日</p>	・味噌汁(玉葱・卵) ・八宝菜 ・オレンジ 牛乳・りんご・せんべい 牛乳・りんご	・味噌汁 (大根・なめこ) ・豆腐とひじきの お揚げ煮 ・ポイルキャベツ ・ヨーグルト 牛乳・南瓜パイ	・大豆入り クリームシチュー ・大根とハムのサラダ ・バナナ 牛乳・ウエハース・オレンジ 牛乳・ウエハース	・つみれ汁 ・チーズ納豆 ・みかん 牛乳・バナナ 牛乳・ブリッツ	・味噌ラーメン ・ヨーグルト 牛乳・メロンパン
19 牛乳・ブリッツ チキンカレーライス	20 牛乳・クッキー 海苔佃煮ごはん	21 牛乳・せんべい 麦ごはん	22 牛乳・クラッカー とり飯	23 牛乳・ウエハース 麦ごはん	24 牛乳・ビスケット 親子丼
・チキンカレー ・和風サラダ ・ヨーグルト	・海苔佃煮 ・そうめん汁 ・炒り鶏 ・りんご	・味噌汁 (豆腐・なめこ) ・ちりめん餃子 ・切干大根の煮物 ・バナナ	・とり飯 ・澄まし汁 ・ヨーグルト和え	・味噌汁 (じゃが芋・ワカメ) ・たらの甘酢あんかけ ・オレンジ	・親子丼 ・バナナ ・麦茶
牛乳・ジャムクラッカー 牛乳・クラッカー	牛乳・きなこトースト	牛乳・ストローポテト	牛乳・ショートケーキ風	牛乳・大根おやき	牛乳・スティックパン
26 牛乳・クッキー 麦ごはん	27 牛乳・コーンフレーク 麦ごはん	28 牛乳・バナナ 麦ごはん	29 牛乳・卵ボーロ ミニマト 食パン	30 牛乳・ブリッツ ポイルウィンナー チーズ納豆ごはん	31 牛乳・ウエハース 味噌ラーメン
・味噌汁 (豆腐・ワカメ) ・八宝菜 ・オレンジ	・味噌汁 (ほうれん草・卵) ・鶏肉の味付焼き ・ゴマ人参 ・バナナ 牛乳・手作りアップルジャムサンド	・味噌汁 (大根・なめこ) ・豆腐とひじきの お揚げ煮 ・ポイルキャベツ ・ヨーグルト 牛乳・南瓜パイ	・大豆入り クリームシチュー ・大根とハムのサラダ ・バナナ 牛乳・ウエハース・オレンジ 牛乳・ウエハース	・つみれ汁 ・チーズ納豆 ・みかん 牛乳・バナナ 牛乳・ブリッツ	・味噌ラーメン ・ヨーグルト 牛乳・メロンパン

※ 今月のお誕生会は22日です。

今月の  
栄養価

1～2歳児平均 : エネルギー 487kcal / たんぱく質 18.1g / 脂質 15.3g / 塩分 1.6g  
3～5歳児平均 : エネルギー 578kcal / たんぱく質 22.0g / 脂質 15.5g / 塩分 2.1g (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		3 ～ 5 歳 児 用	
			主食及び追加副食	10時おやつ	3時おやつ	
5・19	月	鶏もも肉・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／シーチキン缶・キャベツ・人参・卵・サラダ油・マヨネーズ・醤油／5日アップル&キャロットジュース・19日ヨーグルト	米・米粒麦	牛乳／ブリッツ	牛乳／クラッカー・ブルーベリージャム	牛乳／クラッカー
6・20	火	海苔佃煮／煮干し・醤油・そうめん・ほうれん草・調味竹輪／鶏もも肉・砂糖・醤油・サラダ油・人参・ごぼう・生椎茸・里芋・つきこんにやく・砂糖・醤油／6日ヨーグルト・20日りんご	米・米粒麦／海苔佃煮	牛乳／クッキー	牛乳／食パン・バター・砂糖・きなこ	
7・21	水	煮干し・味噌・木綿豆腐・なめこ／餃子の皮・豚挽肉・しらす干し・長葱・生生姜・ゴマ油・醤油・ほうれん草・サラダ油／切干大根・人参・さつま揚げ・サラダ油・砂糖・醤油／バナナ	米・米粒麦	牛乳／せんべい	牛乳／じゃが芋・サラダ油・塩	
8	木	ホールコーン缶・ロースハム・卵・青梗菜・コンソメ・片栗粉／豚挽肉・豚レバー挽肉・人参・玉葱・卵・パン粉・ケチャップ・ウスターソース・片栗粉／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／チーズ	牛乳／ブリッツ	
9・23	金	煮干し・味噌・じゃが芋・塩蔵ワカメ／たら切り身・塩・小麦粉・サラダ油・人参・玉葱・たけのこ・干し椎茸・ほうれん草・サラダ油・砂糖・醤油・酢・片栗粉／オレンジ	米・米粒麦	牛乳／ウエハース	牛乳／粉末白玉粉・上新粉・大根・サラダ油・砂糖・醤油	
10・24	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／バナナ／麦茶	親子丼	牛乳／ビスケット	牛乳／スティックパン	
13	火	煮干し・味噌・玉葱・卵／豚もも肉・砂糖・醤油・片栗粉・サラダ油・白菜・玉葱・人参・たけのこ・干し椎茸・ほうれん草・醤油・コンソメ・片栗粉／オレンジ	米・米粒麦	牛乳／クッキー	牛乳／りんご／せんべい	牛乳／りんご
26	月	煮干し・味噌・木綿豆腐・塩蔵ワカメ／豚もも肉・砂糖・醤油・片栗粉・サラダ油・白菜・玉葱・人参・たけのこ・干し椎茸・ほうれん草・醤油・コンソメ・片栗粉／オレンジ	米・米粒麦	牛乳／クッキー	牛乳／りんご／せんべい	牛乳／りんご
14・28	水	煮干し・味噌・大根・なめこ／鶏挽肉・木綿豆腐・玉葱・人参・ひじき・卵・片栗粉・砂糖・醤油・小揚げ・砂糖・醤油／キャベツ・人参・かつお節・醤油／ヨーグルト	米・米粒麦	牛乳／バナナ	牛乳／南瓜・砂糖・餃子の皮・サラダ油	
15・29	木	豚もも肉・じゃが芋・人参・玉葱・ピーマン・バター・コンソメ・小麦粉・バター・スキムミルク・水煮大豆／大根・人参・胡瓜・ロースハム・ゴマ油・醤油・砂糖・酢・白炒りゴマ／バナナ	食パン／ミニトマト	牛乳／卵ボーロ	牛乳／ウエハース／オレンジ	牛乳／ウエハース
16・30	金	煮干し・味噌・白身魚すり身・土ごぼう・つきこんにやく・人参・長葱・生椎茸・サラダ油／納豆・プロセスチーズ・かつお節・醤油／みかん	米・米粒麦／ウインナー	牛乳／ブリッツ	牛乳／バナナ	牛乳／ブリッツ
17・31	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／メロンパン	
27	火	煮干し・味噌・ほうれん草・卵／鶏もも肉・ゴマ油・砂糖・醤油・生生姜・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／コーンフレーク	牛乳／食パン・りんご・砂糖・コーンスターチ・レモン汁	
22	木	米・米粒麦・鶏もも肉・つと・人参・たけのこ・干し椎茸・サラダ油・砂糖・醤油・塩・卵・サラダ油／煮干し・醤油・絹ごし豆腐・調味竹輪・長葱／プレーンヨーグルト・バナナ・パイン缶	とり飯	牛乳／クラッカー	牛乳／スポンジケーキ・生クリーム・砂糖・いちご	



## 1月の給食だより



## ～ 乾物を食べよう ～

干し椎茸やひじき、切干大根など、お子さんには嫌われがちな乾物…おうちで料理に使っていますか？冷蔵庫がなかった時代、食材を天日や風に当てて乾燥させ、水分を抜いて保存性を高めました。乾物は特有の香りや食感、うま味があります。栄養価を凝縮した日本の伝統食を日々の食事に取り入れたいですね。

## 【代表的な乾物】

## ●高野豆腐

たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含む食材。含め煮、卵とじ、肉詰めなどでおいしく食べられます♪

## ●乾燥ひじき

食物繊維、ヨウ素、カルシウム、マグネシウムが豊富。煮物、サラダ、炊き込みご飯によく使われますね♪

## ●豆類

粒が揃い、つやがあるものがよい。大豆、小豆、うずら豆など種類が多い。大豆は良質なたんぱく質が豊富。煮豆やサラダで食べることが多いですが、保育園ではカレーやシチューにも入れます♪

## ●干し椎茸

うま味の成分、グルタミン酸を含む。天日干しの効果でカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富。含め煮、汁物、佃煮や戻し汁をだしとして使います♪

## ●切干大根

カルシウム、鉄分、ビタミンB1・B2が豊富。煮物、スープ、酢の物、サラダにも使えます♪

乾物はおせち料理にもたくさん使われています！



## 保育園の献立紹介

## きなこトースト

## 《 4人分材料 》

- ・食パン…2枚(6枚入り)
- ・バター…大さじ1と1/2
- ・砂糖…大さじ1強
- ・きなこ…大さじ1と1/2



## 《 作り方 》

1. バターは室温に戻してやわらかくしておく。
2. ボウルにバターを入れてよく練り、クリーム状に白っぽくなったら砂糖ときなこを加えて、さらによく混ぜ合わせる。
3. パンに2をぬって、オーブントースターで焼き上げる。
4. 焼き上がったら食べやすい大きさに切る。

## 『食育クイズ』

だしをとる時に、お湯が沸騰してから入れるのとよいのはどっち？

A こんぶ B かつお節

## 答え B

こんぶは水に長時間つける「水出し」、水から茹でて沸騰する直前で取り出す「湯出し」という方法でだしをとります。かつお節は水から煮出すと、風味が落ちたり、えぐみが出たりすることがあるため、沸騰したお湯で煮出ししましょう。