



2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
せつぶん 	えほうまき 			<div> <div>10時おやつ 主・食・追加副食 (1～2歳児のみ)</div> <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> <div> <div>♡ … お誕生会</div> <div>☆ … パンの日</div> <div> <div>←左枠のように献立を 表記しています。</div> </div> </div>	
2 牛乳・クラッカー ほうれん草煮びたし 麦ごはん	3 牛乳・バナナ 大豆カレーライス	4 牛乳・クッキー ワカメごはん	5 牛乳・ブリッツ 海苔佃煮ごはん	6 牛乳・ビスケット ポイルウインナー 麦ごはん	7 牛乳・ウエハース マーボー丼
・味噌汁 (大根・ワカメ) ・肉じゃが ・オレンジ	・大豆カレー ・ささみのゴマ酢和え ・ヨーグルト	・味噌汁 (青梗菜・卵) ・芋とチーズの重ね煮 ・バナナ	・海苔佃煮 ・味噌汁 (豆腐・なめこ) ・挽肉の蒸し団子 ・ゴマ人参 ・りんご	・味噌汁 (もやし・油揚げ) ・わかさぎの天ぷら ・納豆和え ・バナナ	・マーボー丼 ・バナナ ・麦茶
牛乳・コーンフレーク	牛乳・オレンジ・せんべい 牛乳・せんべい	牛乳・セサミトースト	牛乳・バナナ	牛乳・チーズマドレーヌ	牛乳・スティックパン
9 牛乳・チーズ 炒め納豆ごはん	10 牛乳・卵ボーロ 食パン	11	12 牛乳・クラッカー 麦ごはん	13 牛乳・クッキー ミニトマト 麦ごはん	14 牛乳・ブリッツ タンメン
・とろスープ ・炒め納豆 ・りんご	・クリームシチュー ・ポイル野菜サラダ ・バナナ	建国記念の日 	・味噌汁 (大根・なめこ) ・ひじきと 大豆の卵とじ ・りんご	・味噌汁 (ほうれん草・油揚げ) ・白身魚のピカタ ・ブロッコリーお浸し ・バナナ	・タンメン ・ヨーグルト
牛乳・ジャムクラッカー	牛乳・竹輪のカレー揚げ		牛乳・バナナ・せんべい 牛乳・バナナ	牛乳・洋風おやき 牛乳・クッキー	牛乳・メロンパン
16 牛乳・クラッカー ほうれん草煮びたし 麦ごはん	17 牛乳・バナナ 大豆カレーライス	18 牛乳・クッキー ワカメごはん	19 牛乳・ブリッツ 五目ごはん	20 牛乳・ビスケット 麦ごはん	21 牛乳・ウエハース マーボー丼
・味噌汁 (大根・ワカメ) ・肉じゃが ・オレンジ	・大豆カレー ・ささみのゴマ酢和え ・ヨーグルト	・味噌汁 (青梗菜・卵) ・芋とチーズの重ね煮 ・バナナ	・五目ごはん ・澄まし汁 ・ヨーグルト和え	・味噌汁 (もやし・油揚げ) ・白身魚のフライ ・納豆和え ・バナナ	・マーボー丼 ・バナナ ・麦茶
牛乳・コーンフレーク	牛乳・オレンジ・せんべい 牛乳・せんべい	牛乳・セサミトースト	牛乳・誕生会プリン	牛乳・チーズマドレーヌ	牛乳・スティックパン
23	24 牛乳・チーズ 炒め納豆ごはん	25 牛乳・ブリッツ 海苔佃煮ごはん	26 牛乳・卵ボーロ 食パン	27 牛乳・クッキー ミニトマト 麦ごはん	28 牛乳・ブリッツ 味噌ラーメン
振替休日 	・とろスープ ・炒め納豆 ・りんご	・海苔佃煮 ・味噌汁 (豆腐・なめこ) ・挽肉の蒸し団子 ・ゴマ人参 ・りんご	・クリームシチュー ・ポイル野菜サラダ ・バナナ	・味噌汁 (ほうれん草・油揚げ) ・白身魚のピカタ ・ブロッコリーお浸し ・バナナ	・味噌ラーメン ・ヨーグルト
	牛乳・ジャムクラッカー	牛乳・バナナ	牛乳・竹輪のカレー揚げ	牛乳・洋風おやき 牛乳・クッキー	牛乳・メロンパン

※ 今月のお誕生会は19日です。

今月の
栄養価

1～2歳児平均 : エネルギー 486kcal / たんぱく質 18.7g / 脂質 15.5g / 塩分 1.5g
3～5歳児平均 : エネルギー 576kcal / たんぱく質 23.1g / 脂質 15.8g / 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		
2・16	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／オレンジ	米・米粒麦／ほうれん草・人参・油揚げ・かつお節・醤油	牛乳／クラッカー	牛乳／コーンフレーク・ブラウンシュガー		
3・17	火	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・水煮大豆／鶏ささみ・春雨・人参・胡瓜・卵・サラダ油・ゴマ油・酢・砂糖・醤油／ヨーグルト	大豆カレーライス	牛乳／バナナ	牛乳／オレンジ／せんべい	牛乳／せんべい	
4・18	水	煮干し・味噌・青梗菜・卵／じゃが芋・玉葱・ベーコン・プロセスチーズ・バター・スキムミルク・塩・こしょう・生クリーム・パセリ／バナナ	米・米粒麦／ワカメごはんの素	牛乳／クッキー	牛乳／食パン・バター・砂糖・白すりゴマ		
5・25	木・水	海苔佃煮・煮干し・味噌・木綿豆腐・なめこ／鶏挽肉・豚挽肉・白菜・長葱・生椎茸・生生姜・砂糖・醤油・塩・片栗粉／人参・ゴマ油・砂糖・醤油・白すりゴマ／りんご	米・米粒麦／海苔佃煮	牛乳／ブリッツ	牛乳／バナナ		
6	金	煮干し・味噌・もやし・油揚げ／わかさぎ・塩・天ぷら粉・黒炒りゴマ・白炒りゴマ・青海苔・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／ウインナー	牛乳／ビスケット	牛乳／小麦粉・ベーキングパウダー・クリームチーズ・砂糖・卵・サラダ油・牛乳・レモン汁		
20	金	煮干し・味噌・もやし・油揚げ／たら切り身・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	牛乳／ビスケット	牛乳／小麦粉・ベーキングパウダー・クリームチーズ・砂糖・卵・サラダ油・牛乳・レモン汁		
7・21	土	米・米粒麦・木綿豆腐・豚挽肉・長葱・人参・生生姜・ゴマ油・砂糖・醤油・コンソメ・片栗粉／バナナ／麦茶	マーボー丼	牛乳／ウエハース	牛乳／スティックパン		
9・24	月・火	煮干し・醤油・鶏もも肉・大根・人参・卵・サラダ油／ひきわり納豆・豚挽肉・人参・玉葱・サラダ油・砂糖・醤油／りんご	米・米粒麦	牛乳／チーズ	牛乳／クラッカー・いちごジャム		
10・26	火・木	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／ほうれん草・キャベツ・ウインナー・砂糖・醤油・酢・オリーブオイル／バナナ	食パン	牛乳／卵ボーロ	牛乳／調味竹輪・天ぷら粉・カレー粉・サラダ油		
12	木	煮干し・味噌・大根・なめこ／豚もも肉・玉葱・人参・サラダ油／ひじき・水煮大豆・ほうれん草・砂糖・醤油・卵／りんご	米・米粒麦	牛乳／クラッカー	牛乳／バナナ／せんべい	牛乳／バナナ	
13・27	金	煮干し・味噌・ほうれん草・油揚げ／たら切り身・塩・こしょう・小麦粉・卵・粉チーズ・パセリ・サラダ油・バター／ブロッコリー・かつお節・醤油／バナナ	米・米粒麦／ミニトマト	牛乳／クッキー	牛乳／ホットケーキミックス・玉葱・ウインナー・プロセスチーズ・トマトケチャップ・サラダ油	牛乳／クッキー	
14	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／ブリッツ	牛乳／メロンパン		
28	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／ブリッツ	牛乳／メロンパン		
19	木	米・米粒麦・昆布・豚もも肉・人参・たけのこ・干し椎茸・つきこんにゃく・サラダ油・砂糖・醤油・塩・卵・サラダ油／煮干し・醤油・絹ごし豆腐・板蒲鉾・塩蔵ワカメ／プレーンヨーグルト・バナナ・パイン缶	五目ごはん	牛乳／ブリッツ	牛乳／プリン・生クリーム・砂糖・ビスケット		



2月の給食だより

～感染症予防＆衛生管理の基本は手洗い！～

風邪やインフルエンザ等の感染症が流行する季節ですね。また、胃腸炎やノロウイルスの発症も多い時期でもあります。

これらの予防の基本は「手洗い」です。手洗いは、手に付着している細菌やウイルスを減らすのに最も効果的な方法です。

◎こんなときに手洗いを！

- ・ごはん支度の前
- ・食事の前
- ・トイレの後
- ・おむつ交換の後

◎洗い残しが多いのはココ！



お子さん一人では、十分な手洗いができないことがあります。「指と指の間も洗おうね」「親指も忘れないでね」と声をかけてあげるとよいでしょう。

保育園の献立紹介

チーズマドレーヌ

《 4人分材料 》

- 小麦粉・・・大さじ6
- ベーキングパウダー・・・小さじ1弱
- クリームチーズ・・・28g
- 砂糖・・・大さじ2
- 卵・・・1/2個
- サラダ油・・・小さじ1と1/2
- 牛乳・・・大さじ1弱
- レモン汁・・・小さじ1弱
- 8号アルミカップ・・・4個



《 作り方 》

1. クリームチーズは室温に戻しておき、小麦粉とベーキングパウダーを合わせて2回ほどふるっておく。
2. ボウルにクリームチーズと砂糖を入れ、やわらかく練る。そこへ卵を加え、さらに油を少しずつ加えて混ぜる。
3. 牛乳、レモン汁を加えて、1の小麦粉、ベーキングパウダーをさっくり混ぜ合わせる。
4. 3をアルミカップに入れて、トースターで焼く。