



3 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
2 牛乳・ビスケット ワカメごはん	3 牛乳・ウエハース 五目ちらし寿司	4 牛乳・クッキー りんご 麦ごはん	5 牛乳・ブリッツ ハヤシライス	6 牛乳・チーズ 麦ごはん	7 牛乳・クラッカー 味噌ラーメン
・そうめん汁 ・煮物 ・バナナ	・五目ちらし寿司 ・澄まし汁 ・ヨーグルト和え	・味噌汁(玉葱・卵) ・たらのゴマフライ ・納豆和え	・ハヤシ ・大根とツナのサラダ ・バナナ	・味噌汁(じゃが芋・長葱) ・チンジャオロース ・オレンジ	・味噌ラーメン ・ヨーグルト
牛乳・コーンフレーク	牛乳・ショートケーキ風	牛乳・にんじんホットケーキ	牛乳・せんべい	牛乳・南瓜団子	牛乳・ミニクワッサン
9 牛乳・ウエハース 納豆ごはん	10 牛乳・卵ボーロ 麦ごはん	11 牛乳・クッキー 麦ごはん	12 牛乳・ウエハース ミニトマト 食パン	13 牛乳・バナナ 麦ごはん	14 牛乳・チーズ とり井
・味噌汁(豆腐・なめこ) ・納豆 ・芋と人参のきんぴら ・バナナ	・味噌汁(キャベツ・ワカメ) ・高野豆腐の卵とじ ・オレンジ	・味噌汁(大根・卵) ・たらのマヨネーズ焼き ・お浸し(ほうれん草・人参) ・バナナ	・スープ ・鶏肉のクリーム煮 ・バナナ	・味噌汁(もやし・油揚げ) ・じゃが芋と挽肉のカレー醤油煮 ・オレンジ	・とり井 ・バナナ ・麦茶
牛乳・ジャムクラッカー	牛乳・ピザトースト	牛乳・大学芋	牛乳・りんご・クラッカー	牛乳・ミニアメリカンドック 牛乳・せんべい	牛乳・スティックパン
16 牛乳・ビスケット ワカメごはん	17 牛乳・バナナ 麦ごはん	18 牛乳・クッキー りんご 麦ごはん	19 牛乳・ブリッツ ハヤシライス	20 	21 牛乳・クラッカー 醤油ラーメン
・そうめん汁 ・煮物 ・バナナ	・味噌汁(豆腐・ワカメ) ・焼き餃子 ・ナムル ・ヨーグルト	・味噌汁(玉葱・卵) ・たらのゴマフライ ・納豆和え	・ハヤシ ・大根とツナのサラダ ・バナナ		・醤油ラーメン ・ヨーグルト
牛乳・コーンフレーク	牛乳・チーズスティックパン	牛乳・にんじんホットケーキ	牛乳・キウイフルーツ・せんべい 牛乳・せんべい		牛乳・ミニクワッサン
23 牛乳・ウエハース 納豆ごはん	24 牛乳・卵ボーロ 麦ごはん	25 牛乳・クッキー 麦ごはん	26 牛乳・ウエハース ミニトマト 食パン	27 牛乳・バナナ 麦ごはん	28 牛乳・チーズ とり井
・味噌汁(豆腐・なめこ) ・納豆 ・芋と人参のきんぴら ・バナナ	・味噌汁(キャベツ・ワカメ) ・高野豆腐の卵とじ ・オレンジ	・味噌汁(大根・卵) ・たらのマヨネーズ焼き ・お浸し(ほうれん草・人参) ・バナナ	・スープ ・鶏肉のクリーム煮 ・バナナ	・味噌汁(もやし・油揚げ) ・じゃが芋と挽肉のカレー醤油煮 ・オレンジ	・とり井 ・バナナ ・麦茶
牛乳・ジャムクラッカー	牛乳・ピザトースト	牛乳・大学芋	牛乳・りんご・クラッカー	牛乳・ミニアメリカンドック 牛乳・せんべい	牛乳・スティックパン
30 牛乳・チーズ 麦ごはん	31 牛乳・バナナ 麦ごはん	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 表記しています。		
・味噌汁(じゃが芋・長葱) ・チンジャオロース ・オレンジ	・味噌汁(豆腐・ワカメ) ・焼き餃子 ・ナムル ・ヨーグルト	献立名			
牛乳・ビスケット	牛乳・クッキー				

※ 今月のお誕生会は3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・醤油・そうめん・ほうれん草・人参・油揚げ／大根・人参・ふき・つきこんにやく・さつま揚げ・卵・かつお節・砂糖・醤油／バナナ	米・米粒麦／ワカメごはんの素	牛乳／ビスケット	牛乳／コーンフレーク・ブラウンシュガー
3	火	米・昆布・酒・特濃酢・砂糖・塩・人参・かんぴょう・油揚げ・ひじき・干し椎茸・砂糖・醤油・板浦銚・卵・サラダ油・刻み海苔／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	五目ちらし寿司	牛乳／ウエハース	牛乳／スポンジケーキ・生クリーム・砂糖・いちご
4・18	水	煮干し・味噌・玉葱・卵／たら切り身・塩・小麦粉・パン粉・白炒りゴマ・黒炒りゴマ・サラダ油／ひきわり納豆・ほうれん草・人参・味付なめ茸・醤油	米・米粒麦／りんご	牛乳／クッキー	牛乳／ホットケーキMix・スキムミルク・人参・サラダ油
5・19	木	豚もも肉・じゃが芋・人参・玉葱・サラダ油・バター・小麦粉・カットマト缶・トマトピューレ・ケチャップ・中濃ソース・生クリーム・コンソメ／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	5日 牛乳／せんべい 19日 牛乳／キウイ フルーツ・せんべい 19日 牛乳／せんべい
6	金	煮干し・味噌・じゃが芋・長葱／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／チーズ	牛乳／南瓜・片栗粉・バター・砂糖・醤油
30	月	煮干し・味噌・じゃが芋・長葱／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／チーズ	牛乳／ビスケット
7	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／クラッカー	牛乳／ミニクロワッサン
21	土	ラーメン・豚もも肉・サラダ油・なると・ほうれん草・長葱・醤油・醤油ラーメンの素・鶏ガラ・卵／ヨーグルト	醤油ラーメン	牛乳／クラッカー	牛乳／ミニクロワッサン
9・23	月	煮干し・味噌・木綿豆腐・なめこ／納豆・長葱・刻み海苔・醤油／じゃが芋・人参・サラダ油・砂糖・醤油・白炒りゴマ／バナナ	米・米粒麦	牛乳／ウエハース	牛乳／クラッカー・ブルーベリージャム
10・24	火	煮干し・味噌・キャベツ・塩蔵ワカメ／豚もも肉・玉葱・人参・サラダ油・干し椎茸・細切高野豆腐・ほうれん草・砂糖・醤油・卵／オレンジ	米・米粒麦	牛乳／卵ボーロ	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
11・25	水	煮干し・味噌・大根・卵／たら切り身・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／ほうれん草・人参・かつお節・醤油／バナナ	米・米粒麦	牛乳／クッキー	牛乳／さつま芋・サラダ油・砂糖・醤油・白炒りゴマ
12・26	木	醤油・コンソメ・人参・青梗菜・片栗粉・白炒りゴマ／鶏もも肉・小麦粉・サラダ油・じゃが芋・玉葱・サラダ油・ピーマン・ホールコーン缶・小麦粉・バター・スキムミルク・コンソメ・塩／バナナ	食パン／ミニトマト	牛乳／ウエハース	牛乳／りんご／クラッカー
13・27	金	煮干し・味噌・もやし・油揚げ／豚挽肉・生生姜・サラダ油・カレー粉・じゃが芋・人参・玉葱・ピーマン・砂糖・醤油／オレンジ	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／せんべい
14・28	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／バナナ／麦茶	とり丼	牛乳／チーズ	牛乳／スティックパン
17・31	火	煮干し・味噌・木綿豆腐・塩蔵ワカメ／餃子の皮・豚挽肉・白菜・にら・醤油・ゴマ油・サラダ油／ほうれん草・もやし・人参・ゴマ油・醤油・白炒りゴマ・塩／ヨーグルト	米・米粒麦	牛乳／バナナ	17日 牛乳／食パン・バター・粉チーズ 31日 牛乳／クッキー
お別れ会献立		煮干し・醤油・絹ごし豆腐・調味竹輪・長葱／鶏もも肉・生生姜・砂糖・醤油・片栗粉・サラダ油／人参・もやし・かつお節・醤油／ヨーグルト／アップル&キャロットジュース	米・米粒麦／ワカメごはんの素	牛乳／ウエハース	牛乳／食パン・生クリーム・いちごジャム

3月の給食だより



～一年間を振り返って～

毎日給食をみんなで楽しく食べることや、様々な行事にかかわる食育活動などを通して、子どもたちは食に対する意識が変わってきたでしょうか？
入園当初は食べられなかった苦手な食べ物が徐々に食べられるようになったり、菜園活動やクッキングなどの経験を通じて食べ物に関心持つようになったりと「食べること」への意欲が育ったのではないのでしょうか？
今後も旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを伝えていけたらと思います。



★もうすぐ新年度★

新しい生活が始まるこの時期は、緊張や不安から体調を崩しがちになります。健康な体づくりには生活リズムを整えることが大切です。夜は早く寝て、朝は早く起き、朝ごはんを食べてから登園しましょう。親子で規則正しい生活を送り、体調を整えたいですね！



保育園の献立紹介

にんじんホットケーキ



《 4人分材料 》
ホットケーキMix・・・60g
スキムミルク・・・12g(大さじ2)
人参・・・30g
焼き油・・・小さじ1/2



保育園ではカルシウム強化のため、スキムミルクを使用しますが、無くてもおいしく仕上がります♪
にんじん色にほんのり色づいた栄養満点のホットケーキです☆

《 作り方 》

1. ホットケーキMix、スキムミルクは粉の状態ですぐ混ぜておく。
2. 人参は大きいまま茹で、すりおろす。
3. ボウルに1と2を入れ、混ぜ合わせる。
(かたさは水で調節)
4. フライパンに分量の油を敷き、3を焼いていく。