

# 4 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  
苫小牧市こども未来部幼保施設課

月	火	水	木	金	土		
		1 牛乳・ウエハース チキンカレーライス ・チキンカレー ・シーチキンサラダ ・バナナ 牛乳・せんべい	2 牛乳・クラッカー 麦ごはん ・味噌汁 (じゃが芋・長ねぎ) ・ハンバーグ ・ゴマ人参 ・オレンジ 牛乳・ビスケット・チーズ 牛乳・ビスケット	3 牛乳・ブリッツ 麦ごはん ・味噌汁 (もやし・卵) ・たらのもみじ揚げ ・納豆あえ ・バナナ 牛乳・いちごジャムサンド	4 牛乳・コーンフレーク うどん ・うどん ・ヨーグルト 牛乳・スティックパン		
		6 牛乳・ビスケット 麦ごはん	7 牛乳・ブリッツ バナナ 食パン	8 牛乳・バナナ 麦ごはん	9 牛乳・せんべい キウイフルーツ のり佃煮ごはん	10 牛乳・クラッカー 炒め納豆ごはん	11 牛乳・チーズ 親子丼
		・そうめん汁 ・マーボー豆腐 ・オレンジ	・大豆入り クリームシチュー ・大根サラダ ・ミニトマト	・味噌汁 (ほうれん草・油あげ) ・白身魚のピカタ ・二色あえ ・ヨーグルト	・のり佃煮 ・味噌汁(大根・卵) ・つくね揚げ ・なめ茸あえ (ほうれん草・人参)	・けんちん汁 ・炒め納豆 ・オレンジ	・親子丼 ・バナナ ・むぎ茶
牛乳・ジャムクラッカー	牛乳・キウイフルーツ・クッキー 牛乳・キウイフルーツ	牛乳・さつまいもボール	牛乳・パンブキンホットケーキ	牛乳・バナナ・ウエハース 牛乳・ウエハース	牛乳・メロンパン		
13 牛乳・クッキー 麦ごはん	14 牛乳・バナナ ワカメごはん	15 牛乳・ウエハース 大豆カレーライス	16 牛乳・クラッカー 麦ごはん	17 牛乳・ブリッツ 麦ごはん	18 牛乳・コーンフレーク 味噌ラーメン		
・味噌汁 (豆腐・ワカメ) ・肉じゃが ・オレンジ	・味噌汁 (大根・なめこ) ・とり肉の味付焼き ・ブロッコリーおひたし ・ヨーグルト	・大豆カレー ・シーチキンサラダ ・バナナ	・味噌汁 (じゃが芋・長ねぎ) ・ハンバーグ ・ゴマ人参 ・オレンジ	・味噌汁 (もやし・卵) ・たらのもみじ揚げ ・納豆あえ ・バナナ	・味噌ラーメン ・ヨーグルト		
牛乳・コーンフレーク	牛乳・セサミトースト	アップル&キャロットジュース・せんべい	牛乳・ビスケット・チーズ 牛乳・ビスケット	牛乳・いちごジャムサンド	牛乳・スティックパン		
20 牛乳・ビスケット 麦ごはん	21 牛乳・ブリッツ バナナ 食パン	22 牛乳・バナナ 麦ごはん	23 牛乳・卵ボーロ 肉ごはん	24 牛乳・クラッカー 炒め納豆ごはん	25 牛乳・チーズ 親子丼		
・そうめん汁 ・マーボー豆腐 ・オレンジ	・大豆入り クリームシチュー ・大根サラダ ・ミニトマト	・味噌汁 (ほうれん草・油揚げ) ・白身魚のピカタ ・二色あえ ・ヨーグルト	・肉ごはん ・すまし汁 ・ヨーグルト和え	・けんちん汁 ・炒め納豆 ・オレンジ	・親子丼 ・バナナ ・むぎ茶		
牛乳・ジャムクラッカー	牛乳・キウイフルーツ・クッキー 牛乳・キウイフルーツ	牛乳・さつまいもボール	牛乳・ショートケーキ風	牛乳・バナナ・ウエハース 牛乳・ウエハース	牛乳・メロンパン		
27 牛乳・クッキー 麦ごはん	28 牛乳・バナナ ワカメごはん	29 	30 牛乳・せんべい キウイフルーツ のり佃煮ごはん ・のり佃煮 ・味噌汁(大根・卵) ・つくね揚げ ・なめ茸あえ (ほうれん草・人参) 牛乳・パンブキンホットケーキ	10時おやつ 日にも 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 を標記しています。		
・味噌汁 (豆腐・ワカメ) ・肉じゃが ・オレンジ	・味噌汁 (大根・なめこ) ・とり肉の味付焼き ・ブロッコリーおひたし ・ヨーグルト						
牛乳・コーンフレーク	牛乳・セサミトースト						

※ 今月のお誕生会は23日です。

<b>今月の栄養価</b>	1~2歳児平均 : エネルギー 480kcal / たんぱく質 18.7g / 脂質 15.3g / 塩分 1.5g
	3~5歳児平均 : エネルギー 564kcal / たんぱく質 22.6g / 脂質 15.7g / 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
1	水	とりもも肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・サラダ油・カレールー・小麦粉・スキムミルク／シーチキン缶・人参・キャベツ・春雨・酢・醤油・オリーブオイル・砂糖／バナナ	米・米粒麦	牛乳／ウエハース	牛乳／せんべい
15	水	とりもも肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・サラダ油・カレールー・小麦粉・スキムミルク・水煮大豆／シーチキン缶・人参・キャベツ・春雨・酢・醤油・オリーブオイル・砂糖／バナナ	米・米粒麦	牛乳／ウエハース	アップル&キャロットジュース／せんべい
2・16	木	煮干し・味噌・じゃが芋・長ねぎ／豚ひき肉・玉ねぎ・スキムミルク・パン粉・塩・サラダ油／人参・ゴマ油・砂糖・醤油・白すりゴマ／オレンジ	米・米粒麦	牛乳／クラッカー	牛乳／ビスケット／チーズ 牛乳／ビスケット
3・17	金	煮干し・味噌・もやし・卵／たら切り身・塩・こしょう・天ぷら粉・人参・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／ブリッツ	牛乳／食パン・いちごジャム
4	土	干しうどん・豚もも肉・ちくわ・干し椎茸・長ねぎ・ほうれん草・塩・醤油・かつお節・卵／ヨーグルト	うどん	牛乳／コーンフレーク	牛乳／スティックパン
18	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・長ねぎ・味噌・味噌ラーメンの素・とりガラ・卵／ヨーグルト	味噌ラーメン	牛乳／コーンフレーク	牛乳／スティックパン
6・20	月	煮干し・醤油・そうめん・ほうれん草・人参・ちくわ／木綿豆腐・豚ひき肉・長ねぎ・人参・生しょうが・ゴマ油・砂糖・醤油・コンソメ・片栗粉／オレンジ	米・米粒麦	牛乳／ビスケット	牛乳／クラッカー・ブルーベリージャム
7・21	火	とりもも肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・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・人参・きゅうり・卵・サラダ油・マヨネーズ・醤油・白すりゴマ／ミニトマト	食パン／バナナ	牛乳／ブリッツ	牛乳／キウイフルーツ／クッキー 牛乳／キウイフルーツ
8・22	水	煮干し・味噌・ほうれん草・油あげ／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／もやし・人参・かつお節・醤油／ヨーグルト	米・米粒麦	牛乳／バナナ	牛乳／さつま芋・片栗粉・砂糖・牛乳・サラダ油・塩
9・30	木	のり佃煮／煮干し・味噌・大根・卵／とりひき肉・玉ねぎ・人参・味噌・砂糖・片栗粉・パン粉・サラダ油／ほうれん草・人参・味付なめ茸	米・米粒麦／のり佃煮／キウイフルーツ	牛乳／せんべい	牛乳／ホットケーキMix・スキムミルク・生クリーム・かぼちゃ・サラダ油
10・24	金	煮干し・醤油・サラダ油・じゃが芋・ちくわ・人参・つきこんにやく・干し椎茸・木綿豆腐／ひきわり納豆・豚ひき肉・人参・玉ねぎ・サラダ油・砂糖・醤油・卵・サラダ油／オレンジ	米・米粒麦	牛乳／クラッカー	牛乳／バナナ／ウエハース 牛乳／ウエハース
11・25	土	米・米粒麦／とりもも肉・玉ねぎ・人参・干し椎茸・しらたき・サラダ油・砂糖・醤油・卵／バナナ／むぎ茶	親子丼	牛乳／チーズ	牛乳／メロンパン
13・27	月	煮干し・味噌・木綿豆腐・ワカメ／豚もも肉・砂糖・醤油・じゃが芋・人参・玉ねぎ・サラダ油・ピーマン・砂糖・醤油／オレンジ	米・米粒麦	牛乳／クッキー	牛乳／コーンフレーク・ブラウンシュガー
14・28	火	煮干し・味噌・大根・なめこ／とりもも肉・ゴマ油・砂糖・醤油・生しょうが・サラダ油／ブロックリー・かつお節・醤油／ヨーグルト	米・米粒麦／ワカメごはんの素	牛乳／バナナ	牛乳／食パン・バター・砂糖・白すりゴマ
23	木	米・米粒麦・豚もも肉・ごぼう・つきこんにやく・人参・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・ちくわ・汐ワカメ／プレーンヨーグルト・バナナ・バイン缶	肉ごはん	牛乳／卵ボーロ	牛乳／スポンジケーキ・生クリーム・砂糖・いちご

## 4月の給食だより

～ ご入園・進級 おめでとうございます ～

保育園給食は、成長に欠かせないエネルギーや栄養素をとるためだけでなく、いろいろな食材や料理を味わう体験をしたり、お友達や先生と一緒に食べる楽しさを知るよい機会となります。

子どもが食べ物の味に親しむには、その食べ物を何度か繰り返して食べることが必要だといわれています。何度か食べることでその食べ物や味・においを予測することができ、食べ進みがよくなります。

保育園給食は基本的に2週間サイクルの献立です。給食ではじめて食べる料理や食べ慣れない食材があることがあるかもしれませんが、何度か食べることで、いろいろな食べ物のおいしさを知ってほしいと思っています。



## 保育園の献立紹介

### つくね揚げ

《こども4人分材料》

- とりひき肉・・・140g
- 玉ねぎ・・・45g
- 人参・・・25g
- 味噌・・・大さじ1
- 砂糖・・・小さじ2強
- 片栗粉・・・大さじ1弱
- パン粉・・・大さじ3強

揚げ油・・・適量



お弁当にも  
ピッタリ！！



《作り方》

1. 玉ねぎ・人参はみじん切りにして、からいりする。
2. 1の粗熱がとれたら、口の材料を粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、団子にして揚げる。