



5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
		10時おやつ 日にも 主食・追加副食 (1~2歳児のみ)	♥ ... お誕生会 ☆ ... パンの日 献立名 <左枠のように献立を 表記しています。	1 牛乳・ビスケット 麦ごはん ・味噌汁 (キャベツ・油あげ) ・たらの カレームニエル ・ゴマ人参 ・バナナ 牛乳・ブルーベリージャムサンド	2 牛乳・クラッカー そぼろ丼 ・そぼろ丼 ・スープ (ちくわ・ワカメ) ・ヨーグルト 牛乳・ウエハース
		3時おやつ(1~2歳児) 3時おやつ(3~5歳児)	牛乳・クッキー 麦ごはん	8 牛乳・チーズ パナナ 食パン	9 牛乳・ウエハース 味噌ラーメン ・味噌ラーメン ・バナナ 牛乳・スティックパン
4	5	6	7	8	9
11 牛乳・卵ポーロ ウィンナーソーテ 納豆ごはん ・たぬき汁 ・納豆 ・バナナ 牛乳・ジャムクラッカー 牛乳・クラッカー	12 牛乳・チーズ のり佃煮ごはん ・のり佃煮 ・味噌汁 (玉ねぎ・卵) ・白身魚のフライ ・なめ茸あえ ・ヨーグルト アップルジュース・ブリッツ	13 牛乳・クッキー ミニトマト 大豆カレーライス ・大豆カレー ・大根とハムのサラダ ・バナナ 牛乳・オレンジ・ビスケット 牛乳・ビスケット	14 牛乳・せんべい 麦ごはん ・そうめん汁 ・マーボー豆腐 ひじき味噌風味 ・オレンジ 牛乳・きなこトースト	15 牛乳・バナナ キウイフルーツ 麦ごはん ・味噌汁 (ほうれん草・油あげ) ・肉団子の甘辛煮 ・二色あえ 牛乳・ホットケーキ(生クリーム&苺)	16 牛乳・クラッカー そぼろ丼 ・そぼろ丼 ・スープ (ちくわ・ワカメ) ・ヨーグルト 牛乳・メロンパン
18 牛乳・クラッカー ワカメごはん ・味噌汁 (チンゲン菜・卵) ・春雨と ひき肉の炒め物 ・オレンジ 牛乳・コーンフレーク	19 牛乳・ビスケット 麦ごはん ・味噌汁 (キャベツ・油あげ) ・たらの カレームニエル ・ゴマ人参 ・バナナ 牛乳・ブルーベリージャムサンド	20 牛乳・クッキー ボイルキャベツ 麦ごはん ・味噌汁 (じゃが芋・ワカメ) ・高野豆腐の卵とじ ・ヨーグルト 牛乳・キウイフルーツ・せんべい 牛乳・せんべい	21 牛乳・卵ポーロ とり飯 ・とり飯 ・すまし汁 ・ヨーグルトあえ 牛乳・ショートケーキ風	22 牛乳・チーズ パナナ 食パン ・コーンポタージュ ・ボイル野菜サラダ ・ミニトマト 牛乳・ストローポテト	23 牛乳・ウエハース 卵とじうどん ・卵とじうどん ・バナナ 牛乳・スティックパン
25 牛乳・卵ポーロ ウィンナーソーテ 納豆ごはん ・たぬき汁 ・納豆 ・バナナ 牛乳・ジャムクラッカー 牛乳・クラッカー	26 牛乳・チーズ のり佃煮ごはん ・のり佃煮 ・味噌汁 (玉ねぎ・卵) ・白身魚のフライ ・なめ茸あえ ・ヨーグルト 牛乳・ブリッツ	27 牛乳・クッキー ミニトマト 大豆カレーライス ・大豆カレー ・大根とハムのサラダ ・バナナ 牛乳・オレンジ・ビスケット 牛乳・ビスケット	28 牛乳・せんべい 麦ごはん ・そうめん汁 ・マーボー豆腐 ひじき味噌風味 ・オレンジ 牛乳・ジャーマンポテト	29 牛乳・バナナ キウイフルーツ 麦ごはん ・味噌汁 (ほうれん草・油あげ) ・肉団子の甘辛煮 ・二色あえ 牛乳・ホットケーキ(生クリーム&苺)	30 牛乳・ウエハース にゅうめん ・にゅうめん ・バナナ 牛乳・メロンパン

※今月のお誕生会は21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 17.8g / 脂質 14.9g / 塩分 1.5g
 3~5歳児平均 : エネルギー 554kcal / たんぱく質 21.5g / 脂質 14.8g / 塩分 1.8g (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	
1・19	金・火	煮干し・味噌・キャベツ・油あげ／たら切り身・塩・小麦粉・カレー粉・バター／人参・ゴマ油・砂糖・醤油・白すりゴマ／バナナ	米・米粒麦	牛乳／ビスケット	牛乳／食パン・ブルーベリージャム	
2・16	土	米・米粒麦・豚ひき肉・人参・砂糖・醤油・卵・サラダ油／醤油・コンソメ・ちくわ・ワカメ／ヨーグルト	そばろ井	牛乳／クラッカー	2日 牛乳／ウエハース 16日 牛乳／メロンパン	
7	木	煮干し・味噌・じゃが芋・ワカメ／豚もも肉・玉ねぎ・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／ヨーグルト	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	
20	水	煮干し・味噌・玉葱・ワカメ／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／パイン缶	米・米粒麦／キャベツ・人参・かつお節・醤油	牛乳／クッキー	牛乳／キウイフルーツ／せんべい	牛乳／せんべい
8・22	金	ベーコン・玉ねぎ・バター・コンソメ・クリームコーン缶・バター・小麦粉・スキムミルク・パセリ／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／ミニトマト	食パン／バナナ	牛乳／チーズ	牛乳／じゃが芋・サラダ油・塩	
9	土	ラーメン・豚もも肉・サラダ油・なると・人参・もやし・白いりゴマ・長ねぎ・味噌・味噌ラーメンの素・とりガラ・卵／バナナ	米・米粒麦／キャベツ・人参・かつお節・醤油	牛乳／クラッカー	牛乳／じゃが芋・サラダ油・塩	
11・25	月	煮干し・味噌・サラダ油・つきこんにやく・人参・土ごぼう・ちくわ・生椎茸・ほうれん草／納豆・味付なめ茸・白いりゴマ・醤油／バナナ	米・米粒麦／じゃが芋・玉ねぎ・ウインナー・ホールコーン缶・醤油・バター	牛乳／卵ボーロ	牛乳／クラッカー・いちごジャム	牛乳／クラッカー
12・26	火	のり佃煮／煮干し・味噌・玉ねぎ・卵／たら切り身・塩・小麦粉・パン粉・サラダ油／ほうれん草・人参・味付なめ茸／ヨーグルト	米・米粒麦／のり佃煮	牛乳／チーズ	12日 アップルジュース／ブリッツ 26日 牛乳／ブリッツ	
13・27	水	豚もも肉・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／大根・人参・きゅうり・ロースハム・ゴマ油・醤油・砂糖・酢・白いりゴマ／バナナ	米・米粒麦／ミニトマト	牛乳／クッキー	牛乳／オレンジ／ビスケット	牛乳／ビスケット
14	木	煮干し・醤油・そうめん・ほうれん草・ちくわ／ひじき・サラダ油・木綿豆腐・豚ひき肉・人参・長ねぎ・ゴマ油・かつお節・生しょうが・味噌・砂糖・醤油・片栗粉／オレンジ	米・米粒麦	牛乳／せんべい	牛乳／食パン・バター・きなこ・砂糖	
28	木	煮干し・醤油・そうめん・ほうれん草・ちくわ／ひじき・サラダ油・木綿豆腐・豚ひき肉・人参・長ねぎ・ゴマ油・かつお節・生しょうが・味噌・砂糖・醤油・片栗粉／オレンジ	米・米粒麦	牛乳／せんべい	牛乳／じゃが芋・ウインナー・玉ねぎ・パセリ・サラダ油・塩・こしょう	
15・29	金	煮干し・味噌・ほうれん草・油あげ／豚ひき肉・豚レバーひき肉・玉ねぎ・生しょうが・卵・片栗粉・パン粉・サラダ油・砂糖・醤油・片栗粉／もやし・人参・かつお節・醤油	米・米粒麦／キウイフルーツ	牛乳／バナナ	牛乳／ホットケーキミックス・サラダ油・生クリーム・砂糖・いちご	
18	月	煮干し・味噌・チンゲン菜・卵／春雨・豚ひき肉・人参・長ねぎ・生しょうが・サラダ油・砂糖・醤油・コンソメ・レタス／オレンジ	米・米粒麦／ワカメごはんの素	牛乳／クラッカー	牛乳／コーンフレーク・ブラウンシュガー	
23	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／バナナ	卵とじうどん	牛乳／ウエハース	牛乳／スティックパン	
30	土	冷麦・とりもも肉・ちくわ・玉ねぎ・人参・ほうれん草・塩・醤油・昆布・かつお節・卵／バナナ	にゅうめん	牛乳／ウエハース	牛乳／メロンパン	
21	木	米・米粒麦・とりもも肉・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・ワカメ・長ねぎ／プレーンヨーグルト・バナナ・パイン缶	とり飯	牛乳／卵ボーロ	牛乳／スポンジケーキ・生クリーム・砂糖・キウイフルーツ	



5月の給食だより



～ しっかり食べたい朝ごはん ～

脳や体をしっかり目覚めさせるためには、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。朝は何かと忙しく時間が足りないことも多いかもしれませんが、少量でも口にできると良いですね。起きてすぐに食欲がわかないお子さんには、起きて30分ほど経ってから食べるように促してみましょう。

たんぱく質や炭水化物、ビタミンを朝からバランスよくとることで、体温が上がり、集中力も高まり、体の成長や免疫力の向上にもつながります。

【食欲のない子に向く朝食の工夫】

- ①手づかみでも食べられる形状にする
★一口サイズのおにぎり△、卵焼きなど
- ②子どもの好きな食べ物を出す
★バナナなどの果物やカットしたミニトマトなど
★ケチャップ味など子どもの好きな味付けにするなど
- ③具だくさんの温かい汁ものを出す
★食べやすく栄養が豊富で消化にもよいですね
※①～③をセットにするのもおすすめ♪

【食育クイズ】

いちごはどの部分が甘いかな？

- ①先 ②真ん中 ③へた側

答え ①先

いちごは先の部分から赤く熟していくので糖分が多く甘くなります。へた側から食べ進めると、甘い方に近づきながら食べられます(^^)

保育園の献立紹介

ポイル野菜サラダ

《こども4人分材料》

ほうれん草・・・80g
キャベツ・・・160g
ウインナー・・・32g

(ドレッシング)

砂糖・・・小さじ1
醤油・・・小さじ2弱
酢・・・小さじ1
オリーブオイル
・・・小さじ1強



《作り方》

1. ほうれん草は2cmくらいの長さに切って茹でる。
2. キャベツはせん切りにして茹でる。
3. ウインナーはななめ切りにして茹でる。
4. 1～3の材料の水気をきって、冷蔵庫でしっかり冷やす。
5. 分量の調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
6. 4の材料とドレッシングを混ぜ合わせて出来上がり♪