

6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・ビスケット 麦ごはん	2 牛乳・ウエハース のり佃煮ごはん	3 牛乳・バナナ オレンジ 食パン	4 牛乳・チーズ 麦ごはん	5 牛乳・卵ポロロ ワカメごはん	6 牛乳・コーンフレーク 醤油ラーメン
・味噌汁 (じゃが芋・長ねぎ) ・豚肉の柳川風 ・バナナ	・のり佃煮 ・味噌汁 (キャベツ・油あげ) ・ちりめん餃子 ・ゴマ人参 ・バナナ	・お豆の クリームスープ ・切干大根の シーチキンあえ	・味噌汁 (豆腐・ワカメ) ・おからコロッケ ・ほうれん草おひたし ・バナナ	・味噌汁(もやし・卵) ・たらの マヨネーズ焼き ・ブロッコリーの 中華あえ ・ミニトマト ・ヨーグルト	・醤油ラーメン ・バナナ
牛乳・クッキー	牛乳・ミニアメリカンドック	牛乳・かぼちゃ団子	牛乳・キウイフルーツ・せんべい 牛乳・せんべい	牛乳・手作り人参ジャムサンド	牛乳・スティックパン
8 牛乳・クッキー ミニトマト チキンカレーライス	9 牛乳・ビスケット オレンジ 麦ごはん	10 牛乳・ウエハース 麦ごはん	11 牛乳・チーズ 麦ごはん	12 牛乳・クラッカー 麦ごはん	13 牛乳・せんべい マーボー丼
・チキンカレー ・パンサンスー ・バナナ	・味噌汁 (ほうれん草・卵) ・豆腐ハンバーグ ・二色あえ	・味噌汁 (大根・なめこ) ・肉じゃが ・キウイフルーツ	・味噌汁 (じゃが芋・ワカメ) ・チンジャオロース ・オレンジ	・味噌汁(玉ねぎ・卵) ・たらの磯辺揚げ ・納豆あえ ・バナナ	・マーボー丼 ・スープ ・ヨーグルト
牛乳・ジャムクラッカー	牛乳・じゃが芋の味噌煮	牛乳・チーズスティックパン	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ・ウエハース 牛乳・ウエハース	牛乳・スティックパン
15 牛乳・ビスケット 麦ごはん	16 牛乳・フリッツ ポイルウインナー チーズ納豆ごはん	17 牛乳・バナナ オレンジ 食パン	18 牛乳・チーズ 麦ごはん	19 牛乳・卵ポロロ ワカメごはん	20 牛乳・コーンフレーク 味噌ラーメン
・味噌汁 (じゃが芋・長ねぎ) ・豚肉の柳川風 ・バナナ	・とろスープ ・チーズ納豆 ・キウイフルーツ	・お豆の クリームスープ ・切干大根の シーチキン和え	・味噌汁 (豆腐・ワカメ) ・おからコロッケ ・ほうれん草おひたし ・バナナ	・味噌汁(もやし・卵) ・たらの マヨネーズ焼き ・ブロッコリーの 中華和え ・ミニトマト ・ヨーグルト	・味噌ラーメン ・バナナ
牛乳・クッキー	牛乳・ちくわのカレー揚げ	牛乳・かぼちゃ団子	牛乳・キウイフルーツ・せんべい 牛乳・せんべい	牛乳・手作り人参ジャムサンド	牛乳・スティックパン
22 牛乳・クッキー ミニトマト チキンカレーライス	23 牛乳・ビスケット オレンジ 麦ごはん	24 牛乳・ウエハース のり佃煮ごはん	25 牛乳・フリッツ 炊き込みごはん	26 牛乳・クラッカー 麦ごはん	27 牛乳・せんべい マーボー丼
・チキンカレー ・パンサンスー ・バナナ	・味噌汁 (ほうれん草・卵) ・豆腐ハンバーグ ・二色あえ	・のり佃煮 ・味噌汁 (キャベツ・油あげ) ・ちりめん餃子 ・ゴマ人参 ・バナナ	・炊き込みごはん ・すまし汁 ・ヨーグルト和え	・味噌汁(玉ねぎ・卵) ・たらの磯辺揚げ ・納豆あえ ・バナナ	・マーボー丼 ・スープ ・ヨーグルト
牛乳・ジャムクラッカー	牛乳・じゃが芋の味噌煮	牛乳・ミニアメリカンドック	手作りりんごゼリー	牛乳・オレンジ・ウエハース 牛乳・ウエハース	牛乳・スティックパン
29 牛乳・チーズ 麦ごはん	30 牛乳・フリッツ ポイルウインナー チーズ納豆ごはん	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 ←左枠のように献立 を標記しています。	北海道にいちご狩り のシーズンがやって きます！ 	
・味噌汁 (大根・なめこ) ・肉じゃが ・ヨーグルト	・とろスープ ・チーズ納豆 ・キウイフルーツ	献立名			
牛乳・バナナ・ビスケット	牛乳・セサミトースト	3時おやつ(1~2歳児) 3時おやつ(3~5歳児)			

※今月のお誕生会は25日です。

今月の栄養価

1~2歳児平均 : エネルギー 470kcal / たんぱく質 18.0g / 脂質 14.7g / 塩分 1.6g
3~5歳児平均 : エネルギー 554kcal / たんぱく質 21.7g / 脂質 15.1g / 塩分 2.0g (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・15	月	煮干し・味噌・じゃが芋・長ねぎ／豚もも肉・砂糖・醤油・土ごぼう・玉ねぎ・人参・サラダ油・ほうれん草・砂糖・醤油・卵／バナナ	米・米粒麦	牛乳／ビスケット	牛乳／クッキー
2・24	火・水	のり佃煮／煮干し・味噌・キャベツ・油あげ／餃子の皮・ほうれん草・豚ひき肉・しらす干し・長ねぎ・生しょうが・ゴマ油・醤油・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／のり佃煮	牛乳／ウエハース	牛乳／ウインナー・小麦粉・ホットケーキミックス・サラダ油
3・17	水	水煮大豆・人参・玉ねぎ・ベーコン・サラダ油・コンソメ・バター・小麦粉・スキムミルク・ほうれん草／切干大根・人参・きゅうり・シーチキン缶・ゴマ油・醤油・砂糖・酢	食パン／オレンジ	牛乳／バナナ	牛乳／かぼちゃ・片栗粉・バター・砂糖・醤油
4・18	木	煮干し・味噌・木綿豆腐・塩蔵ワカメ／おから・じゃが芋・人参・玉ねぎ・豚ひき肉・塩・こしょう・小麦粉・パン粉・サラダ油・ケチャップ・中濃ソース／ほうれん草・人参・かつお節・醤油／バナナ	米・米粒麦	牛乳／チーズ	牛乳／キウイフルーツ／せんべい 牛乳／せんべい
5・19	金	煮干し・味噌・もやし・卵／たら切り身・塩・こしょう・バター・えのき茸・玉ねぎ・味噌・マヨネーズ・牛乳・パセリ／フロコリー・ゴマ油・醤油／ミニトマト／ヨーグルト	米・米粒麦／ワカメごはんの素	牛乳／卵ボーロ	牛乳／食パン・人参・パイン缶・砂糖・コーンスターチ・レモン汁
6	土	ラーメン・豚もも肉・サラダ油・なると・ほうれん草・長ねぎ・白いりゴマ・醤油・醤油ラーメンの素・とりガラ・卵／バナナ	醤油ラーメン	牛乳／コーンフレーク	牛乳／スティックパン
20	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	味噌ラーメン	牛乳／コーンフレーク	牛乳／スティックパン
8・22	月	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／春雨・きゅうり・ロースハム・人参・卵・サラダ油・砂糖・醤油・酢・ゴマ油／バナナ	米・米粒麦／ミニトマト	牛乳／クッキー	牛乳／クラッカー・いちごジャム
9・23	火	煮干し・味噌・ほうれん草・卵／豚ひき肉・木綿豆腐・玉ねぎ・生椎茸・パン粉・塩・スキムミルク・サラダ油・ケチャップ・醤油／もやし・人参・かつお節・醤油	米・米粒麦／オレンジ	牛乳／ビスケット	牛乳／じゃが芋・味噌・砂糖・白すりゴマ
10	水	煮干し・味噌・大根・なめこ／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／キウイフルーツ	米・米粒麦	牛乳／ウエハース	牛乳／食パン・バター・粉チーズ
29	月	煮干し・味噌・大根・なめこ／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／ヨーグルト	米・米粒麦	牛乳／チーズ	牛乳／バナナ／ビスケット
11	木	煮干し・味噌・じゃが芋・ワカメ／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・生しょうが／オレンジ	米・米粒麦	牛乳／チーズ	牛乳／バナナ
12・26	金	煮干し・味噌・玉ねぎ・卵／たら切り身・塩・こしょう・てんぷら粉・青のり・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／クラッカー	牛乳／オレンジ／ウエハース 牛乳／ウエハース
13・27	土	米・米粒麦／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／醤油・コンソメ・ちくわ・乾燥ワカメ／ヨーグルト	マーボー丼	牛乳／せんべい	牛乳／スティックパン
16	火	煮干し・醤油・とりもも肉・大根・人参・卵・サラダ油／納豆・プロセスチーズ・かつお節・醤油／キウイフルーツ	米・米粒麦／ウインナー	牛乳／ブリッツ	牛乳／ちくわ・てんぷら粉・カレー粉・サラダ油
30	火	煮干し・醤油・とりもも肉・大根・人参・卵・サラダ油／納豆・プロセスチーズ・かつお節・醤油／キウイフルーツ	米・米粒麦／ウインナー	牛乳／ブリッツ	牛乳／食パン・バター・砂糖・白すりゴマ
25	木	米・米粒麦・とりもも肉・人参・ごぼう・干し椎茸・サラダ油・砂糖・醤油・塩・卵・サラダ油・刻みのり／煮干し・醤油・絹ごし豆腐・ちくわ・塩蔵ワカメ／プレーンヨーグルト／バナナ・パイン缶・黄桃缶	炊き込みごはん	牛乳／ブリッツ	寒天パウダー・砂糖・100%りんごジュース

6月の給食だより

～よく噛んで食べよう！～

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、健康を保持増進することが目的です。食後の歯磨きはもちろんですが、よく噛んで食べ物を食べることも虫歯予防のポイントになります。“一口15～30回噛む”ことを目標に落ち着いてゆっくり食事をしましょう。

【噛むことの効果】

◎病気の予防につながる

→よく噛むと脳の満腹中枢が働いて食べ過ぎを防ぎ、肥満予防になります。

唾液がたくさん出て口の中をきれいにするので、虫歯予防にもつながります。

◎食べ物を消化・吸収しやすくなる

→よく噛むことで食べ物が小さくなるほか、唾液がたっぷり出るので、消化・吸収を助けます。

◎体の発達・機能が向上する

→口まわりの筋肉が発達し口がしっかり開くので、言葉の発音がはっきりします。顔や頭まわりの血流が良くなり、脳も活性化します。



保育園の献立紹介

じゃが芋の味噌煮

《 4人分材料 》

じゃが芋・・・240g 砂糖・・・大さじ1強
味噌・・・大さじ1強 白すりゴマ・・・大さじ1/2

《 作り方 》

1. じゃが芋は洗って皮をむき、食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にじゃが芋とひたひたの水を入れ、火にかける。
3. じゃが芋の煮汁で砂糖と味噌を溶いておく。
4. じゃが芋に火が通ったらお湯を切り、3を加える。
5. 水気を飛ばしながらからめ、仕上げにすりゴマを加える。