



7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
苫小牧市子ども未来部幼保施設課

月	火	水	木	金	土
日にち 10時おやつ 主食・追加副食 (1~2歳児のみ)	心 ... お誕生会 星 ... パンの日 ←左枠のように献立を 表記しています。	1 牛乳・クッキー のり佃煮ごはん	2 牛乳・コーンフレーク 麦ごはん	3 牛乳・ウエハース バナナ 食パン	4 牛乳・クラッカー 味噌ラーメン
献立名		・のり佃煮 ・味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) ・白身魚のゴマフライ ・なめ茸あえ ・バナナ	・味噌汁(青梗菜・卵) ・すき焼き風煮 ・キウイフルーツ	・豆腐とコーンの クリームスープ ・ボイル野菜サラダ ・ミニトマト	・味噌ラーメン ・バナナ
3時おやつ(1~2歳児) 3時おやつ(3~5歳児)		牛乳・胡瓜味噌ネーズ・せんべい	牛乳・クッキー	牛乳・オレンジ・ビスケット 牛乳・オレンジ	牛乳・スティックパン
6 牛乳・ビスケット ボイルウインナー 麦ごはん	7 牛乳・クッキー 麦ごはん	8 牛乳・バナナ オレンジ 麦ごはん	9 牛乳・ウエハース ズッキーニカレーライス	10 牛乳・チーズ ワカメごはん	11 牛乳・せんべい とり丼
・味噌汁(大根・ワカメ) ・ひじきと大豆の卵とじ ・オレンジ	・味噌汁(豆腐・なめこ) ・とり肉の ケチャップ焼き ・ブロッコリーのお浸し ・ヨーグルト	・味噌汁(もやし・卵) ・ポテトコロッケ ・醤油フレンチ	・ズッキーニカレー ・春雨サラダ ・バナナ	・味噌汁(キャベツ・油揚げ) ・白身魚のピカタ ・きんぴらごぼう ・バナナ	・とり丼 ・たまごスープ ・ヨーグルト
牛乳・コーンフレーク	牛乳・バナナ・せんべい 牛乳・せんべい	牛乳・ブリッツ	牛乳・ジャムクラッカー	牛乳・ストローポテト	牛乳・スティックパン
13 牛乳・卵ボーロ 麦ごはん	14 牛乳・ビスケット 炒め納豆ごはん	15 牛乳・クッキー のり佃煮ごはん	16 牛乳・チーズ カレーピラフ	17 牛乳・ウエハース バナナ 食パン	18 牛乳・クラッカー タンメン
・味噌汁(じゃが芋・ワカメ) ・大根の肉そぼろ ・オレンジ	・けんちん汁 ・炒め納豆 ・すいか	・のり佃煮 ・味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) ・白身魚のゴマフライ ・なめ茸あえ ・バナナ	・カレーピラフ ・澄まし汁 ・ヨーグルトあえ	・豆腐とコーンの クリームスープ ・ボイル野菜サラダ ・ミニトマト	・タンメン ・バナナ
牛乳・にんじんホットケーキ	牛乳・ピザトースト	牛乳・胡瓜味噌ネーズ・せんべい	手作りぶどうゼリー	牛乳・オレンジ・ビスケット 牛乳・オレンジ	牛乳・スティックパン
20	21 牛乳・ビスケット ボイルウインナー 麦ごはん	22 牛乳・バナナ オレンジ 麦ごはん	23 牛乳・ウエハース ズッキーニカレーライス	24 牛乳・チーズ ワカメごはん	25 牛乳・せんべい とり丼
海の日	・味噌汁(大根・ワカメ) ・ひじきと大豆の卵とじ ・オレンジ	・味噌汁(もやし・卵) ・ポテトコロッケ ・醤油フレンチ	・ズッキーニカレー ・春雨サラダ ・バナナ	・味噌汁(キャベツ・油揚げ) ・白身魚のピカタ ・きんぴらごぼう ・バナナ	・とり丼 ・たまごスープ ・ヨーグルト
	牛乳・コーンフレーク	牛乳・ブリッツ	牛乳・ジャムクラッカー	牛乳・ストローポテト	牛乳・スティックパン
27 牛乳・卵ボーロ 麦ごはん	28 牛乳・ビスケット 炒め納豆ごはん	29 牛乳・クッキー 麦ごはん	30 牛乳・コーンフレーク 麦ごはん	31 牛乳・クラッカー 麦ごはん	
・味噌汁(じゃが芋・ワカメ) ・大根の肉そぼろ ・オレンジ	・けんちん汁 ・炒め納豆 ・すいか	・味噌汁(豆腐・なめこ) ・とり肉の ケチャップ焼き ・ブロッコリーのお浸し ・ヨーグルト	・味噌汁(青梗菜・卵) ・すき焼き風煮 ・キウイフルーツ	・味噌汁(キャベツ・油揚げ) ・とりの竜田揚げ ・納豆あえ ・ヨーグルト	
牛乳・にんじんホットケーキ	牛乳・ピザトースト	牛乳・バナナ・せんべい 牛乳・せんべい	牛乳・いちごジャムサンド	牛乳・チーズ・ブリッツ 牛乳・ブリッツ	

※ 今月のお誕生会は16日です。

今月の 栄養価

1~2歳児平均 : エネルギー 476kcal / たんぱく質 19.2g / 脂質 15.9g / 塩分 1.8g
3~5歳児平均 : エネルギー 552kcal / たんぱく質 22.5g / 脂質 15.8g / 塩分 2.1g (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	水	のり佃煮／煮干し・味噌・玉ねぎ・油揚げ／たら切り身・塩・小麦粉・パン粉・白いりゴマ・黒いりゴマ・サラダ油／ほうれん草・人参・味付なめ茸／バナナ	米・米粒麦／のり佃煮	牛乳／クッキー	牛乳／胡瓜・味噌・マヨネーズ／せんべい	
2・30	木	煮干し・味噌・チンゲン菜・卵／豚もも肉・サラダ油・玉ねぎ・人参・生椎茸・白滝・焼き豆腐・砂糖・醤油／キウイフルーツ	米・米粒麦	牛乳／コーンフレーク	2日 牛乳／クッキー 30日 牛乳／食パン・いちごジャム	
3・17	金	木綿豆腐・ベーコン・玉ねぎ・人参・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	食パン／バナナ	牛乳／ウエハース	牛乳／オレンジ／ビスケット	牛乳／オレンジ
4	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／クラッカー	牛乳／スティックパン	
6・21	月・火	煮干し・味噌・大根・汐ワカメ／豚もも肉・玉ねぎ・人参・サラダ油・ひじき・水煮大豆・ほうれん草・砂糖・醤油・卵／オレンジ	米・米粒麦／ウインナー	牛乳／ビスケット	牛乳／コーンフレーク・ブラウンシュガー	
7・29	火・水	煮干し・味噌・木綿豆腐・なめこ／とりもも肉・塩・こしょう・小麦粉・サラダ油・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ(黄)・ケチャップ・砂糖・サラダ油／ブロッコリー・かつお節・醤油／ヨーグルト	米・米粒麦	牛乳／クッキー	牛乳／バナナ／せんべい	牛乳／せんべい
8・22	水	煮干し・味噌・もやし・卵／じゃが芋・玉ねぎ・人参・豚ひき肉・塩・こしょう・小麦粉・パン粉・サラダ油・ケチャップ・醤油／ほうれん草・しらす干し・醤油・オリーブオイル・酢	米・米粒麦／オレンジ	牛乳／バナナ	牛乳／ブリッツ	
9・23	木	豚もも肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・サラダ油・カレー粉・小麦粉・スキムミルク・ズッキーニ・サラダ油／春雨・胡瓜・人参・ロースハム・酢・オリーブオイル・砂糖・醤油／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	金	煮干し・味噌・キャベツ・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／土ごぼう・人参・つきこんにやく・サラダ油・ゴマ油・砂糖・醤油・白いりゴマ・バナナ	米・米粒麦／ワカメごはんの素	牛乳／チーズ	牛乳／じゃが芋・サラダ油・塩	
11・25	土	米・米粒麦・とりもも肉・砂糖・醤油・生しょうが・玉ねぎ・人参・ゴマ油・刻みのり／醤油・コンソメ・ちくわ・卵／ヨーグルト	とり井	牛乳／せんべい	牛乳／スティックパン	
13・27	月	煮干し・味噌・じゃが芋・汐ワカメ／とりひき肉・大根・ピーマン・人参・つきこんにやく・サラダ油・味噌・砂糖・醤油・片栗粉／オレンジ	米・米粒麦	牛乳／卵ボーロ	牛乳／ホットケーキミックス・スキムミルク・人参・サラダ油	
14・28	火	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／すいか	米・米粒麦	牛乳／ビスケット	牛乳／食パン・ウインナー・玉ねぎ・バター・ケチャップ・スライスチーズ	
18	土	ラーメン・豚もも肉・生しょうが・サラダ油・キャベツ・人参・えのき茸・長ねぎ・なると・塩・コンソメ・こしょう・白いりゴマ・とりガラ・豚骨・卵／バナナ	タンメン	牛乳／クラッカー	牛乳／スティックパン	
31	金	煮干し・味噌・キャベツ・油揚げ／とりもも肉・生しょうが・砂糖・醤油・片栗粉・サラダ油／ひきわり納豆・ほうれん草・人参・味付なめ茸・醤油／ヨーグルト	米・米粒麦	牛乳／クラッカー	牛乳／チーズ／ブリッツ	牛乳／ブリッツ
16	木	米・米粒麦・豚もも肉・人参・玉ねぎ・しめじ・ピーマン・バター・カレー粉・コンソメ・塩・醤油／煮干し・醤油・絹ごし豆腐・ちくわ・長葱／プレーンヨーグルト・バナナ・バイン缶	カレーピラフ	牛乳／チーズ	寒天パウダー・砂糖・100%ぶどうジュース	

7月の給食だより

～ カミカミ献立を導入します！ ～

お子さんは家での食事中、食べ物をよく噛んでいますか？よく噛んで食べることで「噛む力」が付き、むし歯予防にもつながります。また、脳や言葉の発達、体力の向上などへ良い影響があるといわれます。

子どもの発達に比べて食材が柔らかすぎると、流しこむように食べてしまうので、噛む力が育ちません。発達段階に合わせて、適切なかたさの食材を与えましょう。噛む力をつけようと極端にかたいものを食べさせようとするのではなく、お子さんの噛む力に見合う食材をよく噛んで食べさせることが大切です。

【どんな食材がおすすめ？】

ごぼうやれんこんなど、食物繊維が豊富な根菜類やきゅうりなどのように歯ごたえの良い食材やりんごやお肉など誤嚥防止のためよく噛んでほしいもの。



【カミカミ献立】

保育園でも嫌われがちな「カミカミ食材」ですが、献立に合わせて固さや切り方を工夫したり「〇〇回噛んでみよう！！」などと声掛けをしながら、子どもたちの咀嚼力UPを目指します。



←このイラストがある献立が咀嚼を意識した「カミカミ献立」となります！！配布献立表のおもて面をご覧ください♪

保育園の献立紹介

胡瓜の味噌ネーズ

《 4人分材料 》

胡瓜・・・108g(1本約100g)
A 味噌・・・小さじ1弱
マヨネーズ・・・小さじ2

重みがあって全体にハリがあり、表面の緑色が濃いものを選びましょう♪



《 作り方 》

1. 胡瓜はささと茹でてスティック状に切って冷やす。
2. Aを混ぜ合わせ、1をつけて食べる。

『食育クイズ』

一口何回噛むと良いと言われているでしょうか？

①10回 ②20回 ③30回

答え ③30回

一口30回噛むことで肥満予防や虫歯予防など身体に良いことがいっぱい！お子さんと一緒に意識をしながら噛む力を鍛えたいですね。