



8 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 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。	1 牛乳・チーズ うどん
			献立名		・うどん ・バナナ
			3時おやつ(1～2歳児) 3時おやつ(3～5歳児)		牛乳・スティックパン
3 牛乳・クッキー 麦ごはん	4 牛乳・クラッカー ミニトマト 食パン	5 牛乳・ウエハース 麦ごはん	6 牛乳・バナナ 麦ごはん	7 牛乳・チーズ 麦ごはん	8 牛乳・せんべい そばろ丼
・味噌汁 (ほうれん草・卵) ・じゃが芋とひき肉の カレー醤油煮 ・すいか	・コーンポタージュ ・ささみのゴマ酢あえ ・ヨーグルト	・味噌汁 (大根・ワカメ) ・たらのムニエル ・ゴマ人参 ・バナナ	・味噌汁 (豆腐・長ねぎ) ・親子煮 ・キウイフルーツ	・そうめん汁 ・豆腐の肉味噌かけ ・すいか	・そばろ丼 ・スープ ・ヨーグルト
牛乳・胡瓜の味噌ネーズ・せんべい	牛乳・オレンジ・ブリッツ 牛乳・ブリッツ	牛乳・きなこトースト	牛乳・さつま芋スティック	牛乳・とうもろこし	牛乳・スティックパン
10 牛乳・コーンフレーク ポイルウインナー 納豆ごはん	11	12 牛乳・クッキー のり佃煮ごはん	13 牛乳・せんべい バナナ 麦ごはん	14 牛乳・ブリッツ 大豆カレーライス	15 牛乳・ウエハース うどん
・味噌汁 (じゃが芋・ワカメ) ・納豆 ・ツナ入り きんぴらごぼう ・バナナ	山の日	・のり佃煮 ・味噌汁 (もやし・油揚げ) ・とり肉の トマトソース煮 ・すいか	・味噌汁 (キャベツ・卵) ・たらのゴマ揚げ ・なめ茸あえ (ほうれん草・人参) ・ミニトマト	・大豆カレー ・シーチキンサラダ ・パイン缶	・うどん ・バナナ
牛乳・豆乳ホットケーキ		牛乳・ジャムクラッカー	牛乳・コーンフレーク	牛乳・ビスケット	牛乳・クッキー
17 牛乳・クッキー 麦ごはん	18 牛乳・クラッカー ミニトマト 食パン	19 牛乳・ウエハース 麦ごはん	20 牛乳・卵ボーロ 洋風混ぜごはん	21 牛乳・チーズ 麦ごはん	22 牛乳・せんべい そばろ丼
・味噌汁 (ほうれん草・卵) ・じゃが芋とひき肉の カレー醤油煮 ・アップル& キャロットジュース	・コーンポタージュ ・ささみのゴマ酢あえ ・ヨーグルト	・味噌汁 (大根・ワカメ) ・たらのムニエル ・ゴマ人参 ・バナナ	・洋風混ぜごはん ・澄まし汁 ・ヨーグルト和え	・そうめん汁 ・豆腐の肉味噌かけ ・すいか	・そばろ丼 ・スープ ・ヨーグルト
牛乳・せんべい	牛乳・オレンジ・ブリッツ 牛乳・ブリッツ	牛乳・きなこトースト	フルーツゼリー	牛乳・とうもろこし	牛乳・スティックパン
24 牛乳・コーンフレーク ポイルウインナー 納豆ごはん	25 牛乳・バナナ 麦ごはん	26 牛乳・クッキー のり佃煮ごはん	27 牛乳・せんべい バナナ 麦ごはん	28 牛乳・ブリッツ 大豆カレーライス	29 牛乳・チーズ 味噌ラーメン
・味噌汁 (じゃが芋・ワカメ) ・納豆 ・ツナ入り きんぴらごぼう ・バナナ	・味噌汁 (豆腐・長ねぎ) ・親子煮 ・キウイフルーツ	・のり佃煮 ・味噌汁 (もやし・油揚げ) ・とり肉の トマトソース煮 ・すいか	・味噌汁 (キャベツ・卵) ・たらのゴマ揚げ ・なめ茸あえ (ほうれん草・人参) ・ミニトマト	・大豆カレー ・シーチキンサラダ ・バナナ	・味噌ラーメン ・バナナ
牛乳・豆乳ホットケーキ	牛乳・さつま芋スティック	牛乳・バナナ	牛乳・いちごジャムサンド	牛乳・ビスケット	牛乳・スティックパン
31 牛乳・クッキー 麦ごはん	※ 今月のお誕生会は20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 18.2g / 脂質 14.7g / 塩分 1.6g 3～5歳児平均 : エネルギー 570kcal / たんぱく質 22.2g / 脂質 14.7g / 塩分 2.0g (主食110g持参時)				
・味噌汁 (青梗菜・卵) ・とり肉の味付焼き ・二色あえ ・ヨーグルト	＜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。 				
牛乳・ジャムクラッカー					



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	土	干しうどん・豚もも肉・干し椎茸・玉ねぎ・人参・醤油・塩・かつお節・卵／バナナ	うどん	牛乳／チーズ	牛乳／スティックパン
15	土	干しうどん・豚もも肉・干し椎茸・玉ねぎ・人参・醤油・塩・かつお節・卵／バナナ	うどん	牛乳／ウエハース	牛乳／クッキー
3・17	月	煮干し・味噌・ほうれん草・卵／豚ひき肉・生しょうが・サラダ油・カレー粉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・砂糖・醤油／3日すいか・17日アップル&キャロットジュース	米・米粒麦	牛乳／クッキー	3日牛乳／胡瓜・味噌・マヨネーズ／せんべい 17日牛乳／せんべい
4・18	火	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・バセリ／とりさきみ・春雨・人参・胡瓜・卵・サラダ油・ゴマ油・酢・砂糖・醤油／ヨーグルト	食パン／ミニトマト	牛乳／クラッカー	牛乳／オレンジ／ブリッツ 牛乳／ブリッツ
5・19	水	煮干し・味噌・大根・塩蔵ワカメ／たら切り身・塩・こしょう・小麦粉・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／ウエハース	牛乳／食パン・バター・きなこ・砂糖
6・25	木・火	煮干し・味噌・木綿豆腐・長ねぎ／とりもも肉・玉ねぎ・人参・干し椎茸・しらたき・サラダ油・ほうれん草・砂糖・醤油・卵／キウイフルーツ	米・米粒麦	牛乳／バナナ	牛乳／さつま芋・サラダ油・塩
7・21	金	煮干し・醤油・そうめん・ほうれん草・ちくわ／木綿豆腐・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・生椎茸・サラダ油・味噌・砂糖・醤油・片栗粉／すいか	米・米粒麦	牛乳／チーズ	牛乳／とうもろこし
8・22	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・乾燥ワカメ／ヨーグルト	そばろ井	牛乳／せんべい	牛乳／スティックパン
10・24	月	煮干し・味噌・じゃが芋・塩蔵ワカメ／納豆・長ねぎ・刻みのり・醤油／ごぼう・人参・シーチキン缶・砂糖・醤油・白いりゴマ／バナナ	米・米粒麦／ウインナー	牛乳／コーンフレーク	牛乳／ホットケーキMix・スキムミルク・砂糖・豆乳・サラダ油
12・26	水	のり佃煮／煮干し・味噌・もやし・油揚げ／とりもも肉・塩・小麦粉・サラダ油・じゃが芋・人参・コンソメ・トマトジュース・トマトケチャップ・砂糖・ブロッコリー／すいか	米・米粒麦・のり佃煮	牛乳／クッキー	12日牛乳／クラッカー・ブルーベリージャム 26日牛乳／バナナ
13・27	木	煮干し・味噌・キャベツ・卵／たら切り身・塩・こしょう・天ぷら粉・黒いりゴマ・サラダ油／ほうれん草・人参・味付なめ茸／ミニトマト	米・米粒麦／バナナ	牛乳／せんべい	13日牛乳／コーンフレーク・ブラウンシュガー 27日牛乳／食パン・いちごジャム
14・28	金	豚もも肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・サラダ油・カレーパウダー・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／14日パン缶・28日バナナ	大豆カレーライス	牛乳／ブリッツ	牛乳／ビスケット
29	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・鶏ガラ・卵／バナナ	味噌ラーメン	牛乳／チーズ	牛乳／スティックパン
31	月	煮干し・味噌・チンゲン菜・卵／とりもも肉・ゴマ油・砂糖・醤油・生しょうが・サラダ油／もやし・人参・かつお節・醤油／ヨーグルト	米・米粒麦	牛乳／クッキー	牛乳／クラッカー・ブルーベリージャム
20	木	米・米粒麦・豚もも肉・人参・玉葱・しめじ・サラダ油・砂糖・醤油・コンソメ／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・パン缶	洋風混ぜごはん	牛乳／卵ボーロ	フルーツゼリー

8月の給食だより

～不足しがちなカルシウムを補いましょう!!～

骨や歯の健康に欠かせない『カルシウム』は、世代を問わず積極的に摂りたい栄養素です。特に牛乳や乳製品に対してアレルギーや苦手意識がある場合、カルシウム不足に陥りやすいため、食事のとり方に工夫が必要です。

カルシウムは骨や歯の主成分となるミネラルで、体内にあるカルシウムの約99%は、骨と歯に存在し、残りの約1%は血液や細胞に含まれ、筋肉の収縮や神経伝達にかかわっています。カルシウムは全世代の健康を支える栄養素ですが、体が著しく発達する子どもにとっては特に重要です。しかし、令和6年「国民健康・栄養調査」では、成人の平均摂取量はすべての年代で「日本人の食事摂取基準」における推奨量に届いていないことが分かっています。この傾向は、子どもも同様です。カルシウムは幅広い食品に含まれています。一つの食品に頼りすぎず、様々な食品を組み合わせて、毎日の食事に取り入れるよう意識したいですね！

1日のカルシウムの摂取目安量・推奨量

年齢等	男性	女性
0～5か月(目安量)	200mg	200mg
6～11か月(目安量)	250mg	250mg
1～2歳(推奨量)	450mg	400mg
3～7歳(推奨量)	600mg	550mg

牛乳・乳製品に代わる食品量の目安

カルシウム 約100mg	しらす干し(半乾燥品)20g 板えび(素干し)5g 木綿豆腐108g(約1/3丁) 凍り豆腐(乾)16g(1枚) ごま油 約60g 切干大根(乾)20g 干しひじき(乾)10g いりごま 8g(大さじ1弱)
-----------------	--

コップ1/2杯の牛乳

カルシウムの吸収を促すビタミンDとビタミンK

実は体への吸収率はあまり高くないカルシウム。そこで注目したいのが、ビタミンDとビタミンKです。ビタミンD、ビタミンKは下のような食品に多く含まれます。カルシウムを体内に吸収させるため、これらの食品も積極的に食事に取り入れましょう！また、ビタミンDは紫外線を浴びると体内で合成されるため、散歩や外遊びなどで、適度に日光に当たると効果的です！



保育園の献立紹介

ツナ入りきんぴらごぼう

《4人分材料》

ごぼう・・・80g	砂糖・・・小さじ1
人参・・・40g	醤油・・・小さじ1
シーチキン缶・・・40g	白ごま・・・小さじ1強
ゴマ油・・・小さじ1と1/2	

《作り方》

1. ごぼうはせん切りまたはさがきに水にさらす。
2. 人参はせん切り、シーチキンはざるに上げて油を切りほぐしておく。
3. ゴマ油を熱し、ごぼう、人参を炒める。
4. 十分炒めたら、砂糖と醤油で調味する。
5. 野菜がやわらかくなったら、シーチキンと白ごまを加えて混ぜ合わせる。



ツナを入れることでうま味アップ♪子どもたちにも食べやすい味になりますよ。