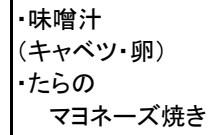




9 月 分 保 育 園 献 立 表



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・ブリッツ 麦ごはん	2 牛乳・チーズ 麦ごはん	3 牛乳・バナナ 麦ごはん	4 牛乳・ウエハース 食パン	5 牛乳・ビスケット 味噌ラーメン
	・味噌汁 (じゃが芋・玉ねぎ) ・チンジャオロースー ・オレンジ 牛乳・バナナ 牛乳・コーンフレーク	・味噌汁 (ほうれん草・卵) ・たらのもみじ揚げ ・五目ひじき ・梨 牛乳・いちごジャムサンド	・味噌汁 (大根・ワカメ) ・和風ハンバーグ ・ポイルキャベツ ・オレンジ 牛乳・せんべい	・イエロー ポタージュ ・和風サラダ ・バナナ 麦茶・ワカメおにぎり	・味噌ラーメン ・ヨーグルト 牛乳・スティックパン
	7 牛乳・コーンフレーク 納豆ごはん	8 牛乳・クラッカー ワカメごはん	9 牛乳・ビスケット バナナ 麦ごはん	10 牛乳・バナナ なすカレーライス	11 牛乳・ブリッツ オレンジ のり佃煮ごはん
	・豚汁 ・納豆 ・ポイルウインナー ・梨 牛乳・ブリッツ	・味噌汁 (もやし・油揚げ) ・スイートコロッセ ・なめ苺あえ ・バナナ 牛乳・チーズスティックパン	・味噌汁 (豆腐・なめこ) ・焼き餃子 ・二色あえ ・ミニトマト 牛乳・芋かりんとう	・なすカレー ・大根とツナのサラダ ・ヨーグルト 牛乳・クッキー	・のり佃煮 ・味噌汁 (キャベツ・卵) ・たらの マヨネーズ焼き ・ゴマ人参 牛乳・マドレーヌ
14 牛乳・せんべい ポイルウインナー 麦ごはん	15 牛乳・ブリッツ 麦ごはん	16 牛乳・チーズ 麦ごはん	17 牛乳・クッキー 吹き寄せごはん	18 牛乳・ウエハース 食パン	19 牛乳・ビスケット 味噌ラーメン
・そうめん汁 ・マーボー豆腐 ・オレンジ 牛乳・クラッカー	・味噌汁 (じゃが芋・玉ねぎ) ・チンジャオロースー ・オレンジ 牛乳・バナナ 牛乳・コーンフレーク	・味噌汁 (ほうれん草・卵) ・たらのもみじ揚げ ・五目ひじき ・梨 牛乳・いちごジャムサンド	・吹き寄せごはん ・澄まし汁 ・ヨーグルトあえ 手作りりんごゼリー	・イエロー ポタージュ ・和風サラダ ・バナナ 麦茶・ワカメおにぎり	・味噌ラーメン ・ヨーグルト 牛乳・スティックパン
21	22	23	24 牛乳・コーンフレーク チキンカレーライス	25 牛乳・ブリッツ オレンジ のり佃煮ごはん	26 牛乳・クッキー 親子丼
					
28 牛乳・せんべい ポイルウインナー 麦ごはん	29 牛乳・クラッカー 麦ごはん	30 牛乳・ビスケット バナナ 麦ごはん	10時おやつ 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 表記しています。
・そうめん汁 ・マーボー豆腐 ・ヨーグルト 牛乳・ジャムクラッカー 牛乳・クラッカー	・味噌汁 (もやし・油揚げ) ・スイートコロッセ ・納豆あえ ・バナナ 牛乳・チーズスティックパン	・味噌汁 (豆腐・なめこ) ・焼き餃子 ・二色あえ ・ミニトマト 牛乳・芋かりんとう			

※ 今月のお誕生会は17日です。

今月の 栄養価

1～2歳児平均 : エネルギー 475kcal / たんぱく質 18.7g / 脂 質 15.5g / 塩 分 1.8g
3～5歳児平均 : エネルギー 554kcal / たんぱく質 22.0g / 脂 質 14.8g / 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	火	煮干し・味噌・じゃが芋・玉ねぎ／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／ブリッツ	牛乳／バナナ	牛乳／コーンフレーク・ブラウンシュガー
2・16	水	煮干し・味噌・ほうれん草・卵／たら切り身・塩・こしょう・つぶろ粉・人参・サラダ油／水煮大豆・ひじき・つきこんにやく・とりもも肉・人参・サラダ油・ゴマ油・砂糖・醤油／梨	米・米粒麦	牛乳／チーズ	牛乳／食パン・いちごジャム	
3	木	煮干し・味噌・大根・塩蔵ワカメ／豚ひき肉・おから・玉ねぎ・人参・ひじき・パン粉・味噌・サラダ油／キャベツ・人参・かつお節・醤油／オレンジ	米・米粒麦	牛乳／バナナ	牛乳／せんべい	
4・18	金	かぼちゃ・コンソメ・バター・小麦粉・スキムミルク・パセリ／ちくわ・キャベツ・きゅうり・卵・サラダ油・マヨネーズ・醤油／バナナ	食パン	牛乳／ウエハース	麦茶／米・米粒麦・ワカメごはんの素・白いりゴマ	
5・19	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／ヨーグルト	味噌ラーメン	牛乳／ビスケット	牛乳／スティックパン	
7	月	煮干し・味噌・じゃが芋・豚もも肉・人参・つきこんにやく・土ごぼう・木綿豆腐・サラダ油／納豆・刻みのり・白いりゴマ・醤油・卵・サラダ油／ウインナー／梨	米・米粒麦	牛乳／コーンフレーク	牛乳／ブリッツ	
8	火	煮干し・味噌・もやし・油揚げ／さつま芋・玉ねぎ・豚ひき肉・サラダ油・塩・こしょう・小麦粉・パン粉・サラダ油／ほうれん草・人参・味付なめ茸／バナナ	米・米粒麦・ワカメごはんの素	牛乳／クラッカー	牛乳／食パン・バター・粉チーズ	
29	火	煮干し・味噌・もやし・油揚げ／さつま芋・玉ねぎ・豚ひき肉・サラダ油・塩・こしょう・小麦粉・パン粉・サラダ油／ひきわり納豆・ほうれん草・人参・味付なめ茸・醤油／バナナ	米・米粒麦	牛乳／クラッカー	牛乳／食パン・バター・粉チーズ	
9・30	水	煮干し・味噌・木綿豆腐・なめこ／餃子の皮・豚ひき肉・白菜・にら・醤油・ゴマ油・サラダ油／もやし・人参・かつお節・醤油／ミニトマト	米・米粒麦／バナナ	牛乳・ビスケット	牛乳／さつま芋・サラダ油・黒砂糖・醤油・白いりゴマ	
10・24	木	10日豚もも肉・24日とりもも肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・サラダ油・カレーウ・小麦粉・スキムミルク・(10日のみ)なす・サラダ油／大根・人参・きゅうり・シーチキン缶・ゴマ油・醤油・砂糖・酢／ヨーグルト	米・米粒麦	牛乳／10日バナナ・24日コーンフレーク	牛乳／クッキー	
11	金	煮干し・味噌・キャベツ・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／人参・ゴマ油・砂糖・醤油・白すりゴマ	米・米粒麦／のり佃煮／オレンジ	牛乳／ブリッツ	牛乳／小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・バター・卵・牛乳	
25	金	煮干し・味噌・キャベツ・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／人参・ゴマ油・砂糖・醤油・白すりゴマ	米・米粒麦／のり佃煮／オレンジ	牛乳／ブリッツ	牛乳／米粉・ベーキングパウダー・南瓜・砂糖・卵・豆乳・サラダ油	
12・26	土	米・米粒麦・とりもも肉・玉ねぎ・人参・干し椎茸・白滝・サラダ油・砂糖・醤油・卵／醤油・コンソメ・ちくわ・乾燥ワカメ／バナナ	親子丼	牛乳／クッキー	牛乳／ウエハース	
14・28	月	煮干し・醤油・そうめん・ほうれん草・ちくわ・人参／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／14日オレンジ・28日ヨーグルト	米・米粒麦／ウインナー	牛乳／せんべい	14日 牛乳／クラッカー 28日 牛乳／クラッカー・ブルーベリージャム	
17	木	米・米粒麦・昆布・とりもも肉・人参・たけのこ・干し椎茸・サラダ油・砂糖・醤油・しらす干し・塩蔵ワカメ／煮干し・醤油・絹ごし豆腐・ちくわ・長ねぎ／プレーンヨーグルト・バナナ・パイン缶	吹き寄せごはん	牛乳／クッキー	寒天パウダー・砂糖・100%りんごジュース	

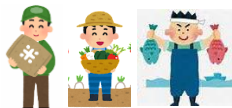


「地産地消」を意識してますか？

地元でとれたものを地元で食べようという動きを「地産地消」といいます。地元のものは新鮮でおいしいので、地域の良さを見直すことにもつながります。今時期、北海道ではさまざまな野菜や果物がとれますね。新鮮でおいしい魚介類も手に入ります。旬の味わいをご家庭でもお楽しみください。

胆振（いぶり）地域は、海と山の恵みが豊かな地産地消エリアです！ 苫小牧の「ホッキ」をはじめ、「白老牛」、「ハスカップ」など、胆振地域にはおいしい食材がたくさん！！

保育園でも毎月さまざまな食材を取り入れています。子どもたちにも自分たちが住んでいる地域の「食」を意識してもらいたいですね。



【地産地消のいいところ】

地元のものは産地から食卓までの距離が短いので新鮮でおいしい！

輸送距離が短くて済むため、CO₂の排出が少なく、環境にも優しい！

地元でお金が循環することで地域経済が活性化！



保育園の献立紹介

イエローポタージュ



《 4人分材料 》

かぼちゃ・・・200g
コンソメ・・・小さじ2強
A { バター・・・16g(小さじ4)
小麦粉・・・大さじ2
牛乳・・・200ml
パセリ・・・少々

《 作り方 》

1. ホワイトソースに潰した南瓜とコンソメを加え、濃度をみながら水分を入れ、煮込む。
2. 仕上げにパセリを加える。

【Aを使ってホワイトソースを作りましょう！】

1. フライパンや小鍋にバターを入れ弱火で溶かす。
2. 1)に小麦粉を加え、ヘラで混ぜ合わせながらなじませる。
3. バターと小麦粉がしっかりなじんだら、牛乳を少しずつ加え練り合わせる。

ソースの固さは、牛乳等で調整してね！

