



10 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)  献立名 3時おやつ(1〜2歳児) 3時おやつ(3〜5歳児)	日にち	♡ … お誕生会 ☆ … パンの日  ←左枠のように献立を 表記しています。	1 牛乳・チーズ 麦ごはん	2 牛乳・せんべい ミニトマト 麦ごはん	3 牛乳・クラッカー 味噌ラーメン
			・味噌汁 (じゃが芋・長ねぎ)	・味噌汁 (玉ねぎ・ワカメ)	・味噌ラーメン
			・ひじきと 大豆の卵とじ	・白身魚のピカタ	・ヨーグルト
			・オレンジ	・ブロッコリーお浸し	
5 牛乳・クッキー のり佃煮ごはん	6 牛乳・フリッツ ポイルウインナー 麦ごはん	7 牛乳・バナナ 麦ごはん	8 牛乳・ビスケット オレンジ 麦ごはん	9 牛乳・ウエハース・チーズ 牛乳・ウエハース バナナ 食パン	牛乳・スティックパン
・のり佃煮	・味噌汁 (ほうれん草・卵)	・味噌汁 (じゃが芋・ワカメ)	・味噌汁 (もやし・油揚げ)	・コーンシチュー	牛乳・せんべい
・味噌汁 (大根・なめこ)	・野菜の おからあんかけ	・つくね揚げ	・たらの カレームニエル	・ポパイサラダ	マーボー丼
・芋とチーズの重ね煮	・オレンジ	・ゴマ人参	・納豆あえ	・ミニトマト	・バナナ
・バナナ	牛乳・かぼちゃパイ	牛乳・キウイフルーツ・クッキー 牛乳・クッキー	牛乳・りんご・せんべい	麦茶・ワカメおにぎり	牛乳・ミニクワッサン
牛乳・コーンフレーク					
12	13 牛乳・クッキー カレーライス	14 牛乳・バナナ 麦ごはん	15 牛乳・フリッツ ソテー(キャベツ・ウインナー) とり納豆ごはん	16 牛乳・せんべい ミニトマト 麦ごはん	17 牛乳・ビスケット タンメン
 スポーツの日	・カレー	・味噌汁 (木綿豆腐・なめこ)	・具だくさん卵スープ	・味噌汁 (玉ねぎ・ワカメ)	・タンメン
	・バンサンスー	・肉しゅうまい	・とり納豆	・白身魚のピカタ	・ヨーグルト
	・バナナ	・じゃが芋と れんこんの炒め物	・オレンジ	・ブロッコリーお浸し	
		・ヨーグルト		・バナナ	
	牛乳・かりんとう	牛乳・あずきホットケーキ	牛乳・いちごジャムサンド	牛乳・ウエハース・チーズ 牛乳・ウエハース	牛乳・スティックパン
19 牛乳・クッキー のり佃煮ごはん	20 牛乳・フリッツ ポイルウインナー 麦ごはん	21 牛乳・バナナ 麦ごはん	22 牛乳・クッキー もみじ寿司	23 牛乳・ウエハース バナナ 食パン	24 牛乳・せんべい マーボー丼
・のり佃煮	・味噌汁 (ほうれん草・卵)	・味噌汁 (じゃが芋・油揚げ)	・もみじ寿司	・コーンシチュー	・マーボー丼
・味噌汁 (大根・なめこ)	・野菜の おからあんかけ	・つくね揚げ	・澄まし汁	・ポパイサラダ	・スープ
・芋とチーズの重ね煮	・オレンジ	・ゴマ人参	・ヨーグルト和え	・ミニトマト	・バナナ
・バナナ	牛乳・かぼちゃパイ	牛乳・キウイフルーツ・クッキー 牛乳・クッキー	牛乳・誕生会サンドイッチ	麦茶・ワカメおにぎり	牛乳・ミニクワッサン
牛乳・コーンフレーク					
26 牛乳・チーズ 麦ごはん	27 牛乳・クッキー カレーライス	28 牛乳・バナナ 麦ごはん	29 牛乳・フリッツ ソテー(キャベツ・ウインナー) とり納豆ごはん	30 牛乳・ビスケット オレンジ 麦ごはん	31 牛乳・クラッカー 卵とじうどん
・味噌汁 (じゃが芋・長ねぎ)	・カレー	・味噌汁 (木綿豆腐・なめこ)	・具だくさん卵スープ	・味噌汁 (もやし・油揚げ)	・卵とじうどん
・ひじきと 大豆の卵とじ	・バンサンスー	・肉しゅうまい	・とり納豆	・たらの カレームニエル	・バナナ
・オレンジ	・バナナ	・じゃが芋と れんこんの炒め物	・オレンジ	・納豆あえ	
牛乳・バナナ・ウエハース 牛乳・バナナ	牛乳・かりんとう	牛乳・あずきホットケーキ	牛乳・いちごジャムサンド	牛乳・りんご・せんべい	牛乳・スティックパン

※ 今月のお誕生会は22日です。

今月の 栄養価

1～2歳児平均：エネルギー 474kcal / たんぱく質 19.1g / 脂質 15.1g / 塩分 1.7g
3～5歳児平均：エネルギー 545kcal / たんぱく質 22.3g / 脂質 14.4g / 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・26	木・月	煮干し・味噌・じゃが芋・長ねぎ／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	牛乳／チーズ	1日牛乳／バナナ／クッキー 26日牛乳／バナナ／ウエハース	牛乳／バナナ
2・16	金	煮干し・味噌・玉ねぎ・塩蔵ワカメ・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／ブロッコリー・かつお節・醤油／バナナ	米・米粒麦／ミニトマト	牛乳／せんべい	牛乳／ウエハース／チーズ	牛乳／ウエハース
3	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・鶏がら・卵／ヨーグルト	味噌ラーメン	牛乳／クラッカー	牛乳／スティックパン	
5・19	月	煮干し・味噌・大根・なめこ／じゃが芋・玉ねぎ・ベーコン・プロセスチーズ・バター・スキムミルク・塩・こしょう・生クリーム・パセリ／バナナ	米・米粒麦／のり佃煮	牛乳／クッキー	牛乳／コーンフレーク・ブラウンシュガー	
6・20	火	煮干し・味噌・ほうれん草・卵／豚もも肉・サラダ油・大根・人参・生椎茸・さやいんげん・おから・砂糖・醤油・片栗粉／オレンジ	米・米粒麦／ウインナー	牛乳／ブリッツ	牛乳／かぼちゃ・砂糖・ぎょうざの皮・サラダ油	
7・21	水	煮干し・味噌・じゃが芋・7日塩蔵ワカメ・21日油揚げ／とりひき肉・玉ねぎ・人参・味噌・砂糖・片栗粉・パン粉・サラダ油／人参・ゴマ油・砂糖・醤油・白すりゴマ／ヨーグルト	米・米粒麦	牛乳／バナナ	牛乳／キウイフルーツ／クッキー	牛乳／クッキー
8・30	木・金	煮干し・味噌・もやし・油揚げ／たら切り身・塩・小麦粉・カレー粉・バター／ひきわり納豆・ほうれん草・人参・味付なめ茸・醤油	米・米粒麦／オレンジ	牛乳／ビスケット	牛乳／りんご／せんべい	
9・23	金	豚もも肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ピーマン・バター・クリームコーン缶・コンソメ・バター・小麦粉・スキムミルク／ほうれん草・キャベツ・人参・白すりゴマ・マヨネーズ・醤油・卵・サラダ油・砂糖・醤油／ミニトマト	食パン／バナナ	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	
10・24	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・春雨／バナナ	マーボー丼	牛乳／せんべい	牛乳／ミニクワッサン	
13・27	火	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／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	牛乳／クッキー	牛乳／かりんとう	
14・28	火	煮干し・味噌・木綿豆腐・なめこ／しゅうまいの皮・豚ひき肉・春雨・干し椎茸・白菜・人参・塩・砂糖・醤油・ゴマ油・片栗粉／じゃが芋・人参・れんこん・酢・サラダ油・砂糖・醤油／ヨーグルト	米・米粒麦	牛乳／バナナ	牛乳／ホットケーキMix・スキムミルク・小豆甘納豆・サラダ油	
15・29	水	豚もも肉・人参・干し椎茸・たけのこ・もやし・チンゲン菜・ゴマ油・コンソメ・醤油・卵／とりさき肉・ひきわり納豆・人参・長ねぎ・醤油／オレンジ	米・米粒麦／キャベツ・ウインナー・バター	牛乳／ブリッツ	牛乳／食パン・いちごジャム	
17	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／ヨーグルト	タンメン	牛乳／ビスケット	牛乳／スティックパン	
31	金	干しうどん・とりもも肉・ちくわ・干し椎茸・長ねぎ・ほうれん草・人参・塩・醤油・かつお節・卵／バナナ	卵とじうどん	牛乳／クラッカー	牛乳／スティックパン	
22	木	米・酒・昆布・特濃酢・砂糖・塩・鮭フレーク・さやえんどう・板かまぼこ・干し椎茸・砂糖・醤油・卵・サラダ油・白いりゴマ・刻み海苔／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・バイン缶	もみじ寿司	牛乳／クッキー	牛乳／食パン・生クリーム・ブルーベリージャム	

10月の給食だより

～ 年中行事で楽しむ和食文化 ～

「和食」は2013年に日本人の伝統的な食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。「和食」といえばお寿司や天ぷらなどの料理を思い浮かべがちですが、お彼岸のおはぎ、十五夜の月見団子、冬至のかぼちゃといった年中行事の際に食べられる食事も和食です。今月は、年度後半の年中行事と和食の深いつながりについてご紹介します。

★秋のお彼岸(おはぎ)★

彼岸のお供えものといえば、「おはぎ」と「ぼたもち」があります。基本的にどちらもち米をあんこで包んだものですが、秋の彼岸は「おはぎ」、春の彼岸は「ぼたもち」と呼ばれます。おはぎは秋の花である「萩(はぎ)」、ぼたもちは春に咲く「牡丹(ぼたん)」にちなんで名づけられています。秋のおはぎに使われる小豆は収穫したばかりで皮が軟らかく、粒あんで作られるのが一般的です。



★冬至(かぼちゃ)★

冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に昼が長くなることから運氣が上がるともいわれます。運氣をさらに高めるため、この日に食べたいのが「冬至の七種(ななくさ)」です。名前に「ん」が付く「かぼちゃ(なんきん)」、にんじん、れんこん、きんかん、ぎんなん、かんてん、うどん(うどん)が「冬至の七種」と呼ばれ、名前に「ん」が2つ付くことから特に縁起が良いとされています。



★人日の節句(七草がゆ)★

1月7日の「人日の節句」には無病息災を願って「七草がゆ」を食べます。七草がゆに入れるのは、「春の七草」です。せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、きずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)の7つを指します。七草がゆには、邪気をはらい、健やかな1年を願う意味が込められています。



★上巳の節句(ひし餅)★

3月3日のひな祭りが女の子のお祝いとなったのは江戸時代のことです。ひな祭りで目にするひし餅には緑色・白・赤色の3色が使われており、それぞれ健康長寿・清浄・魔除けの意味が込められています。「ひなあられ」はひし餅をもとに作られています。



保育園の献立紹介

ミニアメリカンドック

《 4人分材料 》

ウインナー・・・40g
小麦粉・・・小さじ2
ホットケーキミックス・・・60g
水・・・40g
揚げ油・・・適量



※焦げやすいので
ゆっくり揚げましょう。

《 作り方 》

1. ウインナーに小麦粉をまぶす。
2. ホットケーキミックスと水を含ませたタネに1を加えて混ぜる。
3. 2をスプーンで油に落として揚げる。

現代では季節を感じる機会が少なくなり、年中行事とかかわりも薄れがちです。季節の移り変わりを心身で感じ、和食文化にふれる機会として、お子さんと年中行事を楽しみながら和食文化への理解を深めたいですね！

