

12月分保育園献立表

苫小牧市内保育園等給食(1~5歳児用) 2023
苫小牧市健康こども部こども育成課幼児保育係

月	火	水	木	金	土	
		<small>10時おやつ 主食・追加副食 (1~2歳児のみ)</small> <small>日にち</small>	… お誕生会 … パンの日 	1 牛乳・せんべい 麦ごはん ・味噌汁 (大根・なめこ) ・豆腐とひじきの お揚げ煮 ・ポイルキャベツ ・みかん 牛乳・フライビーンズ	2 牛乳・ウエハース タンメン ・タンメン ・ヨーグルト 牛乳・メロンパン	
		献立名		<small>3時おやつ(1~2歳児) 3時おやつ(3~5歳児)</small>	8 牛乳・卵ポローロ パナナ 麦ごはん	牛乳・メロンパン
		4 牛乳・ブリッツ カレーライス	5 牛乳・クッキー 麦ごはん	6 牛乳・クラッカー ポイルウインナー チーズ納豆ごはん	7 牛乳・ビスケット ワカメごはん	牛乳・チーズ にゅうめん
・カレー ・ポイル野菜サラダ ・バナナ	・味噌汁 (ほうれん草・卵) ・たらの磯辺揚げ ・ゴマポテト ・みかん	・肉団子の 味噌スープ ・チーズ納豆 ・りんご	・かきたま汁 ・里芋の粕煮 ・バナナ	・味噌汁 (豆腐・なめこ) ・タンドリーチキン ・お浸し (ブロッコリー) ・ミニトマト	・にゅうめん ・バナナ	
牛乳・コーンフレーク	牛乳・ヨーグルトパンケーキ	牛乳・セサミトースト	牛乳・りんご 牛乳・ビスケット	牛乳・スイートパンブキン	牛乳・メロンパン	
11 牛乳・クッキー 麦ごはん	12 牛乳・バナナ ミニトマト 食パン	13 牛乳・卵ポローロ 海苔佃煮ごはん	14 牛乳・コーンフレーク 麦ごはん	15 牛乳・せんべい 麦ごはん	16 牛乳・ウエハース 味噌ラーメン	
・味噌汁 (キャベツ・卵) ・肉じゃが ・バナナ	・イエローポターージュ ・シーチキンサラダ ・みかん	・海苔佃煮 ・味噌汁 (じゃが芋・長葱) ・たらのムニエル ・なめ茸和え (ほうれん草・人参) ・ヨーグルト	・味噌汁 (豆腐・ワカメ) ・他人煮 ・りんご	・味噌汁 (大根・なめこ) ・豆腐とひじきの お揚げ煮 ・ポイルキャベツ ・みかん	・味噌ラーメン ・ヨーグルト	
牛乳・ブリッツ	牛乳・ジャムクラッカー	牛乳・お好み焼き 牛乳・ビスケット	牛乳・みかん・チーズ 牛乳・みかん	牛乳・フライビーンズ	牛乳・メロンパン	
18 牛乳・ブリッツ カレーライス	19 牛乳・クッキー 麦ごはん	20 牛乳・クラッカー ポイルウインナー チーズ納豆ごはん	21 牛乳・ビスケット 洋風混ぜごはん	22 牛乳・卵ポローロ パナナ 麦ごはん	23 牛乳・チーズ にゅうめん	
・カレー ・ポイル野菜サラダ ・バナナ	・味噌汁 (ほうれん草・卵) ・たらの磯辺揚げ ・ゴマポテト ・みかん	・肉団子の 味噌スープ ・チーズ納豆 ・りんご	・洋風混ぜごはん ・澄まし汁 ・ヨーグルト和え	・味噌汁 (豆腐・なめこ) ・タンドリーチキン ・お浸し (ブロッコリー) ・ミニトマト	・にゅうめん ・バナナ	
牛乳・コーンフレーク	牛乳・ヨーグルトパンケーキ	牛乳・セサミトースト	牛乳・ショートケーキ風	牛乳・スイートパンブキン	牛乳・メロンパン	
25 牛乳・クッキー 麦ごはん	26 牛乳・バナナ ミニトマト 食パン	27 牛乳・卵ポローロ 海苔佃煮ごはん	28 牛乳・コーンフレーク 麦ごはん			
・味噌汁 (キャベツ・卵) ・肉じゃが ・バナナ	・イエローポターージュ ・シーチキンサラダ ・みかん	・海苔佃煮 ・味噌汁 (じゃが芋・長葱) ・たらのムニエル ・なめ茸和え (ほうれん草・人参) ・ヨーグルト	・味噌汁 (豆腐・ワカメ) ・他人煮 ・りんご			
牛乳・ブリッツ	牛乳・ジャムクラッカー	牛乳・お好み焼き 牛乳・ビスケット	牛乳・せんべい			

※ 今月のお誕生会は21日です。

今月の栄養価	1~2歳児平均 : エネルギー 469kcal / たんぱく質 18.5g / 脂質 14.7g / 塩分 1.6g 3~5歳児平均 : エネルギー 558kcal / たんぱく質 21.9g / 脂質 14.5g / 塩分 1.9g (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	金	煮干し・味噌・大根・なめこ／鶏挽肉・木綿豆腐・玉葱・人参・ひじき・卵・片栗粉・砂糖・醤油・小揚げ・砂糖・醤油／キャベツ・かつお節・醤油／みかん	米・米粒麦	牛乳／せんべい	牛乳／さつまいも・水煮大豆・片栗粉・人参・片栗粉・サラダ油・砂糖・醤油
2	土	ラーメン・豚もも肉・生生姜・サラダ油・キャベツ・人参・えのき茸・長葱・なると・白炒りゴマ・塩・コンソメ・こしょう・鶏がら・豚骨・卵／ヨーグルト	タンメン	牛乳／ウエハース	牛乳／メロンパン
16	土	ラーメン・豚もも肉・サラダ油・なると・人参・もやし・白炒りゴマ・長葱・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／ウエハース	牛乳／メロンパン
4・18	月	豚もも肉・じゃが芋・人参・玉葱・サラダ油・カレールー・小麦粉・スキムミルク／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／バナナ	米・米粒麦	牛乳／ブリッツ	牛乳／コーンフレーク・ブラウンシュガー
5・19	火	煮干し・味噌・ほうれん草・卵／生たら・塩・こしょう・天ぷら粉・青海苔・サラダ油／じゃが芋・人参・砂糖・醤油・白炒りゴマ／みかん	米・米粒麦	牛乳／クッキー	牛乳／ホットケーキMix・スキムミルク・プレーンヨーグルト・サラダ油
6・20	水	煮干し・味噌・鶏挽肉・長葱・生生姜・片栗粉・塩・白菜・人参・春雨／納豆・プロセスチーズ・かつお節・醤油／りんご	米・米粒麦／ウインナー	牛乳／クラッカー	牛乳／食パン・バター・砂糖・白すりゴマ
7	木	煮干し・醤油・片栗粉・ほうれん草・えのき茸・卵／鶏もも肉・大根・里芋・人参・サラダ油・さつま揚げ・酒かす・味噌・砂糖・醤油／バナナ	米・米粒麦・ワカメごはんの素	牛乳／ビスケット	牛乳／りんご 牛乳／ビスケット
8・22	金	煮干し・味噌・木綿豆腐・なめこ／鶏もも肉・玉葱・おろしにんにく・生生姜・塩・砂糖・醤油・カレー粉・プレーンヨーグルト・サラダ油／ブロッコリー・かつお節・醤油／ミニトマト	米・米粒麦／バナナ	牛乳／卵ボーロ	牛乳／南瓜・さつま芋・砂糖・バター
9・23	土	冷麦・鶏もも肉・調味竹輪・玉葱・人参・ほうれん草・塩・醤油・昆布・かつお節・卵／バナナ	にゅうめん	牛乳／プロセスチーズ	牛乳／メロンパン
11・25	月	煮干し・味噌・キャベツ・卵／豚もも肉・砂糖・醤油・じゃが芋・人参・玉葱・サラダ油・ピーマン・砂糖・醤油／バナナ	米・米粒麦	牛乳／クッキー	牛乳／ブリッツ
12・26	火	南瓜・コンソメ・バター・小麦粉・スキムミルク・パセリ／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／みかん	食パン／ミニトマト	牛乳／バナナ	牛乳／クラッカー・ブルーベリージャム
13・27	水	海苔佃煮／煮干し・味噌・じゃが芋・長葱／生たら・塩・小麦粉・バター／ほうれん草・人参・味付なめ茸／ヨーグルト	米・米粒麦／海苔佃煮	牛乳／卵ボーロ	牛乳／小麦粉・卵・キャベツ・人参・ウインナー・牛乳・キャップ・ウスターソース・マヨネーズ・サラダ油 牛乳／ビスケット
14	木	煮干し・味噌・木綿豆腐・汐ワカメ／豚もも肉・玉葱・人参・生椎茸・白滝・サラダ油・ほうれん草・砂糖・醤油・卵／りんご	米・米粒麦	牛乳／コーンフレーク	牛乳／みかん／プロセスチーズ 牛乳／みかん
28	木	煮干し・味噌・木綿豆腐・汐ワカメ／豚もも肉・玉葱・人参・生椎茸・白滝・サラダ油・ほうれん草・砂糖・醤油・卵／りんご	米・米粒麦	牛乳／コーンフレーク	牛乳・せんべい
21	木	米・米粒麦・豚もも肉・人参・玉葱・しめじ・サラダ油・砂糖・正油・コンソメ・卵・サラダ油／煮干し・正油・絹ごし豆腐・調味竹輪・長葱／プレーンヨーグルト・バナナ・みかん缶・パン缶	洋風まぜごはん	牛乳／卵ボーロ	牛乳／スポンジケーキ・生クリーム・砂糖・いちご



12月の給食だより



～正しいマナーで美味しい食事を♪～

お子さんの食事のマナーはいかがですか？親戚など色々な人が集まる機会が多いこの季節。みんなで楽しくおいしい食事するために、正しいマナーを身につけたいですね。

【こんな食べ方していませんか…？】



ひじをついて食べる



食具で遊ぶ



姿勢が悪い（犬食い）



はして食器を引き寄せる

少しずつ寒くなり、風邪をひきやすい季節となりました。しっかり食べて元気に年末年始を迎えたいですね！



保育園の献立紹介

スイートパンプキン

《 4人分材料 》

- 南瓜・・・140g
- さつま芋・・・140g
- 砂糖・・・大さじ1弱
- バター・・・小さじ2

さつま芋の代わりにじゃが芋でも代用できます♪



《 作り方 》

1. 南瓜は皮と種を除き、適当な大きさに切る。
2. さつま芋は皮をむき輪切りにして水にさらす。
3. 南瓜、さつま芋をそれぞれ茹で、やわらかくになったらザルにあけ、水気を切る。
4. 水気が切れたら再度鍋に入れ、火にかけてつぶしながら汁気を十分に飛ばす。
5. 鍋を火からおろし、砂糖、バターを加えよく混ぜる。
6. 1人分ずつ丸めてアルミカップに入れ、トースターで焼く。