



2月分保育園献立表



苫小牧市内保育園等給食(1~5歳児用) 2024
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
せつぶん 	えほうまき 		1 牛乳・せんべい ワカメごはん	2 牛乳・ウエハース 大豆カレーライス	3 牛乳・コーンフレーク 肉団子うどん
			・鶏スープ ・芋とチーズの重ね煮 ・オレンジ 牛乳・かりんとう	・大豆カレー ・ポイル野菜サラダ ・バナナ ・節分用卵ボーロ 牛乳・豆腐のドーナツ	・肉団子うどん ・バナナ 牛乳・メロンパン
5 牛乳・チーズ ポイルウインナー 鶏納豆ごはん	6 牛乳・卵ボーロ ミニトマト 食パン	7 牛乳・クッキー 麦ごはん	8 牛乳・コーンフレーク 麦ごはん	9 牛乳・ウエハース 海苔佃煮ごはん	10 牛乳・せんべい 味噌ラーメン
・さつまい ・鶏納豆 ・りんご 牛乳・コーンフレーク	・鮭と茸のシチュー ・春雨サラダ ・バナナ 牛乳・いよかん	・味噌汁(豆腐・ワカメ) ・煮物 ・バナナ 牛乳・スイートポテト	・味噌汁(ほうれん草・油揚げ) ・ぎせい豆腐 ・白菜のなめ茸和え ・バナナ 牛乳・手作りアップルジャムサンド	・海苔佃煮 ・味噌汁(玉葱・なめこ) ・わかさぎの天ぷら ・ほうれん草お浸し ・ヨーグルト 牛乳・バナナ・チーズ 牛乳・バナナ	・味噌ラーメン ・ヨーグルト 牛乳・メロンパン
12	13 牛乳・クッキー 麦ごはん	14 牛乳・チーズ バナナ 麦ごはん	15 牛乳・卵ボーロ 五目ごはん	16 牛乳・せんべい ワカメごはん	17 牛乳・コーンフレーク 肉団子うどん
振替休日 	・味噌汁(じゃが芋・ワカメ) ・鶏肉と野菜の炒め煮 ・オレンジ 牛乳・ジャムクラッカー 牛乳・クラッカー	・味噌汁(小松菜・油揚げ) ・豆寄せフライ ・二色和え 牛乳・大根おやき	・五目ごはん ・澄まし汁 ・ヨーグルト和え 牛乳・お誕生会プリン	・鶏スープ ・芋とチーズの重ね煮 ・オレンジ 牛乳・豆腐のドーナツ	・肉団子うどん ・バナナ 牛乳・メロンパン
19 牛乳・チーズ ポイルウインナー 鶏納豆ごはん	20 牛乳・卵ボーロ ミニトマト 食パン	21 牛乳・クッキー 麦ごはん	22 牛乳・コーンフレーク 麦ごはん	23	24 牛乳・せんべい 味噌ラーメン
・さつまい ・鶏納豆 ・りんご 牛乳・コーンフレーク	・鮭と茸のシチュー ・春雨サラダ ・バナナ 牛乳・いよかん	・味噌汁(豆腐・ワカメ) ・煮物 ・バナナ 牛乳・スイートポテト	・味噌汁(ほうれん草・油揚げ) ・ぎせい豆腐 ・白菜のなめ茸和え ・バナナ 牛乳・手作りアップルジャムサンド	天皇誕生日 	・味噌ラーメン ・ヨーグルト 牛乳・ビスケット
26 牛乳・ウエハース 大豆カレーライス	27 牛乳・クッキー 麦ごはん	28 牛乳・チーズ バナナ 麦ごはん	29 牛乳・バナナ 海苔佃煮ごはん	10時おやつ 主食・追加副食 (1~2歳児のみ) 献立名	♥ … お誕生会 ★ … パンの日 <左枠のように献立を 表記しています。>
・大豆カレー ・ポイル野菜サラダ ・バナナ 牛乳・クラッカー・チーズ 牛乳・クラッカー	・味噌汁(じゃが芋・ワカメ) ・鶏肉と野菜の炒め煮 ・オレンジ 牛乳・りんご・せんべい 牛乳・りんご	・味噌汁(小松菜・油揚げ) ・豆寄せフライ ・二色和え 牛乳・大根おやき	・海苔佃煮 ・味噌汁(豆腐・長葱) ・たらのムニエル ・ゴマ人参 ・ヨーグルト 牛乳・かりんとう	3時おやつ(1~2歳児) 3時おやつ(3~5歳児)	※ 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 474kcal / たんぱく質 18.0g / 脂質 14.7g / 塩分 1.6g
3~5歳児平均 : エネルギー 563kcal / たんぱく質 21.5g / 脂質 14.8g / 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	木	煮干し・醤油・鶏もも肉・大根・人参・三つ葉・卵/じゃが芋・玉葱・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/オレンジ	米・米粒麦/ワカメごはんの素	牛乳/せんべい	牛乳/かりんとう
16	金	煮干し・醤油・鶏もも肉・大根・人参・三つ葉・卵/じゃが芋・玉葱・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/オレンジ	米・米粒麦/ワカメごはんの素	牛乳/せんべい	牛乳/絹ごし豆腐・おから・ホットケーキミックス・白炒りゴマ・黒炒りゴマ・サラダ油・粉砂糖
2	金	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・水煮大豆/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/節分用卵ボーロ	米・米粒麦	牛乳/ウエハース	牛乳/絹ごし豆腐・おから・ホットケーキミックス・白炒りゴマ・黒炒りゴマ・サラダ油・粉砂糖
26	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・水煮大豆/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/ウエハース	牛乳/クラッカー/プロセスチーズ
3・17	土	干しうどん・鶏ひき肉・長葱・片栗粉・塩・生生姜・小松菜・人参・えのき茸・塩・醤油・昆布・卵/バナナ	肉団子うどん	牛乳/コーンフレーク	牛乳/メロンパン
5・19	月	煮干し・味噌・サラダ油・豚もも肉・さつまいも・人参・干し椎茸・玉葱・ほうれん草/鶏ささみ肉・ひきわり納豆・長葱・人参・醤油/りんご	米・米粒麦/ウインナー	牛乳/プロセスチーズ	牛乳/コーンフレーク・ブラウンシュガー
6・20	火	生鮭・塩・こしょう・しめじ・ブナピー・えのき茸・人参・玉葱・サラダ油・コンソメ・味噌・バター・小麦粉・スキムミルク・塩・こしょう/春雨・胡瓜・人参・ロースハム・酢・オリーブオイル・砂糖・醤油・白炒りゴマ/バナナ	食パン/ミニトマト	牛乳/卵ボーロ	牛乳/いよかん
7・21	水	煮干し・味噌・木綿豆腐・汐ワカメ/大根・人参・ふき・つきこんにゃく・さつま揚げ・卵・かつお節・砂糖・醤油/バナナ	米・米粒麦	牛乳/クッキー	牛乳/さつま芋・砂糖・スキムミルク・バター・牛乳
8・22	木	煮干し・味噌・ほうれん草・油揚げ/木綿豆腐・人参・生椎茸・鶏ひき肉・サラダ油・砂糖・醤油・卵・サラダ油/白菜・味付けなめ茸/バナナ	米・米粒麦	牛乳/コーンフレーク	牛乳/食パン・りんご・砂糖・コーンスターチ・レモン汁
9	金	海苔佃煮/煮干し・味噌・玉葱・なめこ/わかさぎ・塩・天ぷら粉・黒炒りゴマ・白炒りゴマ・青海苔・サラダ油/ほうれん草・人参・かつお節・醤油/ヨーグルト	米・米粒麦/海苔佃煮	牛乳/ウエハース	牛乳/バナナ/プロセスチーズ
10・24	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・鶏ガラ・卵/ヨーグルト	味噌ラーメン	牛乳/せんべい	10日 牛乳/メロンパン 24日 牛乳/ビスケット
13・27	火	煮干し・味噌・じゃが芋・汐ワカメ/鶏むね肉・醤油・片栗粉・サラダ油・人参・玉葱・ピーマン・パプリカ黄・干し椎茸・生生姜・サラダ油・砂糖・醤油・片栗粉/オレンジ	米・米粒麦	牛乳/クッキー	13日 牛乳/クッキー・ブルーベリージャム 27日 牛乳/りんご・せんべい
14・28	水	煮干し・味噌・小松菜・油揚げ/白身魚すり身・卵・塩・こしょう・玉葱・人参・水煮大豆・ホールコーン缶・パン粉・白炒りゴマ・サラダ油/人参・もやし・かつお節・醤油	米・米粒麦/バナナ	牛乳/プロセスチーズ	牛乳/粉末白玉粉・上新粉・大根・サラダ油・砂糖・醤油
29	木	海苔佃煮/煮干し・味噌・木綿豆腐・長葱/生たら・塩・小麦粉・バター/人参・ゴマ油・砂糖・醤油・白すりゴマ/ヨーグルト	米・米粒麦/海苔佃煮	牛乳/バナナ	牛乳/かりんとう
15	木	米・米粒麦・昆布・豚もも肉・人参・たけのこ・干し椎茸・つきこんにゃく・サラダ油・砂糖・醤油・塩・卵・サラダ油/煮干し・醤油・絹ごし豆腐・板蒲鉾・長葱/プレーンヨーグルト・バナナ・パン缶・みかん缶	五目ごはん	牛乳/卵ボーロ	牛乳/プリン・生クリーム・砂糖・ビスケット

2月の給食だより

～ 食事作りのお手伝い♪ ～

お子さんはおうちで食事作りのお手伝いをしていますか？お子さんが一緒だと「時間がかかる」「汚れる」「危ない」と負担に感じることもあるかもしれません。食事作りは食べる意欲を高める大切な経験です。買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずはお子さんのできる範囲で参加することから始めてみませんか？そして、「ありがとう！おいしいよ♪」の一言で、お子さんの食への関心を高めていきましょう。

どんなお手伝いがあるかな？

- ・ミニトマトのヘタ取りやピーマンの種取り
- ・とうもろこしや玉葱の皮むき
- ・レタスや海苔をちぎる
- ・スライスチーズのビニールをはがす
- ・お米をとぐ
- ・卵を割る・混ぜる
- ・食材の入ったポリ袋を揉む
- ・お皿やはしをテーブルに運ぶ など



保育園の献立紹介

スイートポテト

《 4人分材料 》

- さつま芋・・・220g
- 砂糖・・・小さじ4弱
- スキムミルク・・・小さじ4
- バター・・・小さじ1と1/2
- 牛乳・・・小さじ2～3 (かたさを見て調節しましょう)

《 作り方 》

1. 皮をむいたさつま芋を適当な大きさに切って水にさらす。
2. 1のさつま芋を茹で、やわらかくなったらザルにあげ、水気を切って再度鍋に入れ、火にかけてつぶしながら汁気をとばす。
3. 鍋を火からおろし、砂糖、バターを加え、少し冷めてからスキムミルク、牛乳を入れてよく混ぜる。
4. 4等分にし、1人分ずつ丸めてアルミカップに入れて、トースターで焼いたら出来上がり♪

熱いうちに混ぜると
ダマになるので注意！

