

6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	
	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・ブリッツ キウイフルーツ 麦ごはん	2 牛乳・ウエハース ロールパン 	3 牛乳・クラッカー 卵とじうどん	
	献立名	・味噌汁 (じゃが芋・長葱) ・和風ハンバーグ ・ゴマ人参	・お豆のクリームスープ ・ささ身のゴマ酢和え ・バナナ	・卵とじうどん ・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
	5 牛乳・ブリッツ テキンカレーライス	6 牛乳・クッキー 麦ごはん	7 牛乳・卵ポロ 麦ごはん	8 牛乳・バナナ 海苔佃煮ごはん	9 牛乳・ウエハース 麦ごはん	10 牛乳・コーンフレーク 味噌ラーメン
・チキンカレー ・パンサンスー ・バナナ	・味噌汁 (キャベツ・油揚げ) ・豚肉の柳川風 ・オレンジ	・味噌汁 (じゃが芋・玉葱) ・たらの磯辺揚げ ・なめ茸和え (ほうれん草・人参) ・キウイフルーツ	・味噌汁 (もやし・卵) ・野菜のおからあんかけ ・ヨーグルト	・味噌汁 (豆腐・ワカメ) ・フィッシュボール ・二色和え ・バナナ	・味噌ラーメン ・ヨーグルト	
牛乳・ジャムクラッカー	牛乳・セサミホットケーキ	牛乳・フルーツポンチ	牛乳・人参ジャムサンド	牛乳・ピザトースト 牛乳・ウエハース	牛乳・スティックパン	
12 牛乳・卵ポロ ポイルウインナー チーズ納豆ごはん	13 牛乳・クッキー ワカメごはん	14 牛乳・チーズ 麦ごはん	15 牛乳・ブリッツ キウイフルーツ 麦ごはん	16 牛乳・ウエハース ロールパン 	17 牛乳・クラッカー 卵とじうどん	
・豚汁 ・チーズ納豆 ・オレンジ	・卵スープ ・たらムニエル ・芋と人参のきんぴら ・ヨーグルト	・味噌汁 (玉葱・油揚げ) ・チャンプルー ・バナナ	・味噌汁 (じゃが芋・長葱) ・和風ハンバーグ ・ゴマ人参	・お豆のクリームスープ ・ささ身のゴマ酢和え ・バナナ	・卵とじうどん ・バナナ	
牛乳・バナナ・ビスケット 牛乳・ビスケット	牛乳・メロンパン	牛乳・ストローポテト	牛乳・オレンジ・せんべい 牛乳・せんべい	牛乳・南瓜団子	牛乳・スティックパン	
19 牛乳・ブリッツ テキンカレーライス	20 牛乳・クッキー 麦ごはん	21 牛乳・卵ポロ 麦ごはん	22 牛乳・せんべい 炊き込みごはん 	23 牛乳・ウエハース 麦ごはん	24 牛乳・コーンフレーク 正油ラーメン	
・チキンカレー ・パンサンスー ・バナナ	・味噌汁 (キャベツ・油揚げ) ・豚肉の柳川風 ・オレンジ	・味噌汁 (じゃが芋・玉葱) ・たらの磯辺揚げ ・なめ茸和え (ほうれん草・人参) ・バナナ	・炊き込みごはん ・澄まし汁 ・ヨーグルト和え	・味噌汁 (豆腐・ワカメ) ・フィッシュボール ・二色和え ・バナナ	・正油ラーメン ・ヨーグルト	
牛乳・ジャムクラッカー	牛乳・セサミホットケーキ	牛乳・キウイフルーツ・ビスケット	牛乳・ショートケーキ風	牛乳・ピザトースト 牛乳・ウエハース	牛乳・スティックパン	
26 牛乳・卵ポロ ポイルウインナー チーズ納豆ごはん	27 牛乳・クッキー ワカメごはん	28 牛乳・コーンフレーク 麦ごはん	29 牛乳・バナナ 麦ごはん	30 牛乳・ブリッツ 海苔佃煮ごはん	北海道にいちご狩りのシーズンがやってきます！ 	
・豚汁 ・チーズ納豆 ・オレンジ	・卵スープ ・たらムニエル ・芋と人参のきんぴら ・ヨーグルト	・味噌汁 (玉葱・油揚げ) ・チャンプルー ・バナナ	・味噌汁 (大根・ワカメ) ・鶏肉の磯辺揚げ ・ブロッコリーお浸し ・キウイフルーツ	・味噌汁 (もやし・卵) ・野菜のおからあんかけ ・バナナ	牛乳・人参ジャムサンド	
牛乳・バナナ・ビスケット 牛乳・ビスケット	牛乳・メロンパン	牛乳・ストローポテト	牛乳・クッキー	牛乳・人参ジャムサンド	牛乳・人参ジャムサンド	

※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 475kcal / たんぱく質 18.6g / 脂質 15.1g / 塩分 1.6g 3~5歳児平均 : エネルギー 559kcal / たんぱく質 22.1g / 脂質 15.2g / 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。



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	木	煮干し・味噌・じゃが芋・長葱/豚挽肉・おから・玉葱・人参・ひじき・パン粉・味噌・サラダ油/人参・ゴマ油・砂糖・正油・白すりゴマ	米・米粒麦/キウイフルーツ	牛乳/ブリッツ	牛乳/オレンジ/せんべい 牛乳/せんべい
2・16	金	水煮豆・人参・玉葱・ベーコン・サラダ油・コンソメ・バター・小麦粉・スキムミルク/春雨・胡瓜・鶏ささみ肉・春雨・人参・胡瓜・卵・サラダ油・ゴマ油・酢・砂糖・正油/バナナ	ロールパン	牛乳/ウエハース	牛乳/南瓜・砂糖・片栗粉・白炒りゴマ・バター
3・17	土	干しうどん・豚もも肉・調味竹輪・干し椎茸・長葱・ほうれん草・塩・正油・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
5・19	月	鶏もも肉・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/春雨・胡瓜・ローズハム・人参・卵・サラダ油・砂糖・正油・酢・ゴマ油/バナナ	米・米粒麦	牛乳/ブリッツ	牛乳/クラッカー・ブルーベリージャム
6・20	火	煮干し・味噌・キャベツ・油揚げ/豚もも肉・砂糖・正油・ごぼう・玉葱・人参・サラダ油・ほうれん草・砂糖・正油・卵/オレンジ	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・白すりゴマ・白炒りゴマ・サラダ油
7・21	水	煮干し・味噌・じゃが芋・玉葱/たら・塩・こしょう・天ぷら粉・青海苔・サラダ油/ほうれん草・人参・味付なめ茸/7日キウイフルーツ、21日バナナ	米・米粒麦	牛乳/卵ボーロ	7日：牛乳/バナナ・みかん缶・パイナップル 21日：牛乳/キウイフルーツ・ビスケット
8・30	木	海苔佃煮/煮干し・味噌・もやし・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・正油・片栗粉/8日ヨーグルト、30日バナナ	米・米粒麦/海苔佃煮	牛乳/8日バナナ、30日ブリッツ	牛乳/食パン・人参・パイナップル・砂糖・コーンスターチ・レモン汁
9・23	金	煮干し・味噌・木綿豆腐・汐ワカメ/シーチキン缶・じゃが芋・玉葱・人参・小麦粉・片栗粉・卵・塩・こしょう・サラダ油/人参・もやし・かつお節・正油/バナナ	米・米粒麦	牛乳/ウエハース	牛乳/食パン・ウインナー・玉葱・ピーマン・バター・チキリア・スライスチーズ 牛乳/ウエハース
10	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/コーンフレーク	牛乳/スティックパン
24	土	ラーメン・豚もも肉・サラダ油・なると・ほうれん草・長葱・白炒りゴマ・正油・正油ラーメンの素・鶏がら・卵/ヨーグルト	正油ラーメン	牛乳/コーンフレーク	牛乳/スティックパン
12・26	月	煮干し・味噌・じゃが芋・豚もも肉・人参・つきこんにやく・ごぼう・木綿豆腐・サラダ油/納豆・プロセスチーズ・かつお節・正油/オレンジ	米・米粒麦/ウインナー	牛乳/卵ボーロ	牛乳/バナナ/ビスケット 牛乳/ビスケット
13・27	火	正油・コンソメ・人参・青梗菜・卵/たら・塩・小麦粉・バター/じゃが芋・人参・サラダ油・砂糖・正油・白炒りゴマ/ヨーグルト	米・米粒麦/ワカメごはんの素	牛乳/クッキー	牛乳/メロンパン
14・28	水	煮干し・味噌・玉葱・油揚げ/木綿豆腐・ゴマ油・正油・コンソメ・豚もも肉・人参・キャベツ・にら・ゴマ油・正油・コンソメ・卵/バナナ	米・米粒麦	牛乳/14日ロゼチーズ、28日コーンフレーク	牛乳/じゃが芋・サラダ油・塩
29	木	煮干し・味噌・大根・汐ワカメ/鶏挽肉・玉葱・人参・ごぼう・生姜・片栗粉・塩・正油・刻み海苔・サラダ油/ブロッコリー・かつお節・正油/キウイフルーツ	米・米粒麦	牛乳/バナナ	牛乳/クッキー
22	木	米・米粒麦・鶏もも肉・人参・ごぼう・干し椎茸・サラダ油・砂糖・正油・塩・卵・サラダ油/煮干し・正油・絹ごし豆腐・調味竹輪・汐ワカメ/プレーンヨーグルト・バナナ・パイナップル・みかん缶	炊き込みごはん	牛乳/せんべい	牛乳/スポンジケーキ・生クリーム・砂糖・みかん缶

6月の給食だより



～「食べる機能」を育てましょう！～

「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。特に乳幼児期では、食べる機能が未熟なため、上手に噛んだり、飲み込んだりすることができません。口腔・咽頭部の形態が著しく成長するこの時期に適切な食べ方を学ぶことで、それぞれの食べ物に応じた咀嚼や嚥下ができるようになります。

★年齢に合わせた工夫をしましょう♪

・1歳から1歳半は「手づかみ食べ」ができる食事に

～「手づかみ食べ」は目と手と口の協調運動であり、摂食機能の発達において重要な役割を持っています。目で見て食べ物の大きさや形を確かめ、手でつかむことにより固さや温度を確かめます。最後に口へ運び、口に入れた時の感覚と合わせます。

・1歳半から3歳は「奥歯を使って噛む」ことができる食事に

～この時期は奥歯が生える状態に合わせて、食べ物の固さ、大きさ、粘り気などを工夫する必要があります。噛まずに丸のみをしていたり、飲み込まずに口に食べ物をためてしまうような時には「まだ早かったかな？」と、食べやすい形に変えてあげると良いでしょう。

・3歳以降は、「噛むことが楽しくなる」ような食事に

～歯が生えそろって噛むことができるようになって、噛む力がまだ十分ではないため、たくさんのお水を飲む必要があります。噛むことに飽きないよう、噛むことで得られる感覚をお子さんと一緒に楽しみましょう。

保育園の献立紹介

和風ハンバーグ



《 4人分材料 》

豚挽肉・・・120g	パン粉・・・大きじ3
おから・・・40g	味噌・・・小さじ2
玉葱・・・60g	塩・・・少々
人参・・・20g	
ひじき・・・1.2g	焼き油・・・大きじ1弱
卵・・・14g	

《 作り方 》

1. 焼き油以外の全ての材料を粘り気が出るまで十分に混ぜる。
2. フライパンにサラダ油を熱し、小判型にした1を焼く。

肉ダネがかたいようであれば、少しお水を加えると良いですよ♪