

# 1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
<b>おぞうに</b> 	<b>かがみもち</b> 	<b>おせち</b> 	4 麦茶・ウエハース 卵とじうどん	5 牛乳・せんべい チキンカレーライス	6 牛乳・ブリッツ けんちんうどん
			・卵とじうどん ・パン缶 牛乳・コーンフレーク	・チキンカレー ・和風サラダ ・白ぶどう&ほうれん草ジュース 牛乳・かりんとう	・けんちんうどん ・ヨーグルト 牛乳・クッキー
8  <b>成人の日</b>	9 牛乳・クッキー 海苔佃煮ごはん ・海苔佃煮 ・味噌汁 (キャベツ・卵) ・炒り鶏 ・みかん 牛乳・ジャムクラッカー	10 牛乳・バナナ ワカメごはん ・味噌汁 (もやし・油揚げ) ・たらのゴマ揚げ ・納豆和え ・ヨーグルト 牛乳・ビスケット	11 牛乳・せんべい 麦ごはん ・味噌汁 (大根・なめこ) ・松風焼き ・ブロッコリーお浸し ・みかん 牛乳・いももち	12 牛乳・コーンフレーク バナナ 食パン  ・大豆入り クリームシチュー ・大根とハムのサラダ ・ミニトマト 牛乳・りんご・クッキー 牛乳・りんご	13 牛乳・クラッカー 味噌ラーメン ・味噌ラーメン ・バナナ 牛乳・メロンパン
	15 牛乳・クッキー ソテー(キャベツ・ウインナー) 炒め納豆ごはん ・たぬき汁 ・炒め納豆 ・バナナ 牛乳・みかん 牛乳・クッキー	16 牛乳・ブリッツ 麦ごはん ・味噌汁 (豆腐・なめこ) ・肉団子の甘辛煮 ・ほうれん草ゴマかけ ・バナナ 牛乳・パンキンホットケーキ	17 牛乳・卵ポロ一口 ミニトマト 麦ごはん ・味噌汁 (玉葱・油揚げ) ・白身魚のピカタ ・ジャーマンポテト ・バナナ 牛乳・ブルーベリージャムサンド	18 牛乳・チーズ ミニトマト 麦ごはん ・味噌汁 (じゃが芋・ワカメ) ・チンジャオロース ・りんご 牛乳・バナナ・ビスケット 牛乳・バナナ	19 牛乳・せんべい チキンカレーライス ・チキンカレー ・和風サラダ ・りんご 牛乳・かりんとう
22 牛乳・ウエハース 麦ごはん ・味噌汁 (じゃが芋・長葱) ・高野豆腐の卵とじ ・オレンジ 牛乳・コーンフレーク	23 牛乳・クッキー 海苔佃煮ごはん ・海苔佃煮 ・味噌汁 (キャベツ・卵) ・炒り鶏 ・バナナ 牛乳・チーズスティックパン	24 牛乳・バナナ ワカメごはん ・味噌汁 (もやし・油揚げ) ・たらのゴマ揚げ ・納豆和え ・ヨーグルト 牛乳・りんご・ビスケット 牛乳・ビスケット	25 牛乳・卵ポロ一口 肉ごはん  ・肉ごはん ・澄まし汁 ・ヨーグルト和え 牛乳・ショートケーキ風	26 牛乳・コーンフレーク バナナ 食パン  ・大豆入り クリームシチュー ・大根とハムのサラダ ・ミニトマト 牛乳・竹輪のカレー揚げ	27 牛乳・クラッカー 味噌ラーメン ・味噌ラーメン ・バナナ 牛乳・メロンパン
29 牛乳・クッキー ソテー(キャベツ・ウインナー) 炒め納豆ごはん ・たぬき汁 ・炒め納豆 ・バナナ 牛乳・みかん 牛乳・クッキー	30 牛乳・ブリッツ 麦ごはん ・味噌汁 (豆腐・なめこ) ・肉団子の甘辛煮 ・ほうれん草ゴマかけ ・バナナ 牛乳・パンキンホットケーキ	31 牛乳・卵ポロ一口 ミニトマト 麦ごはん ・味噌汁 (玉葱・ワカメ) ・白身魚のピカタ ・ジャーマンポテト ・ヨーグルト 牛乳・ブルーベリージャムサンド	10時おやつ 主食・追加副食 (1~2歳児のみ)  <b>献立名</b>  3時おやつ(1~2歳児) 3時おやつ(3~5歳児)		誕生日会 パンの日  ←左枠のように献立を を標記しています。

※ 今月のお誕生会は25日です。

<b>今月の栄養価</b>	1~2歳児平均 : エネルギー 474kcal / たんぱく質 18.5g / 脂質 14.4g / 塩分 1.6g 3~5歳児平均 : エネルギー 574kcal / たんぱく質 22.8g / 脂質 15.1g / 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
4	木	干しうどん・豚もも肉・干し椎茸・ほうれん草・人参・醤油・塩・かつお節・卵/パイン缶	卵とじうどん	麦茶/ウエハース	牛乳/コーンフレーク・ブラウンシュガー
5・19	金	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/シーチキン缶・キャベツ・人参・卵・サラダ油・マヨネーズ・醤油/5日白ぶどう&ほうれん草ジュース・19日りんご	米・米粒麦	牛乳/せんべい	牛乳/かりんとう
6・20	土	干しうどん・鶏もも肉・木綿豆腐・調味竹輪・人参・土ごぼう・干し椎茸・つきこんにやく・サラダ油・塩・醤油・かつお節・卵/ヨーグルト	けんちんうどん	牛乳/ブリッツ	6日牛乳/クッキー 20日牛乳/メロンパン
9・23	火	海苔佃煮/煮干し・味噌・キャベツ・卵/鶏もも肉・砂糖・醤油・サラダ油・人参・土ごぼう・干し椎茸・里芋・つきこんにやく・砂糖・醤油/9日みかん・23日バナナ	米・米粒麦/海苔佃煮	牛乳/クッキー	9日牛乳/クラッカー・いちごジャム 23日牛乳/食パン・バター・粉チーズ
10・24	水	煮干し・味噌・もやし・油揚げ/生たら・塩・こしょう・天ぷら粉・黒炒りゴマ・サラダ油/ひきわり納豆・ほうれん草・人参・味付なめ茸・醤油/ヨーグルト	米・米粒麦/ワカメごはんの素	牛乳/バナナ	10日牛乳/ビスケット 24日牛乳/りんご/ビスケット 牛乳/ビスケット
11	木	煮干し・味噌・大根・なめこ/鶏ひき肉・木綿豆腐・玉葱・人参・パン粉・卵・砂糖・味噌・白炒りゴマ・青のり・サラダ油/ブロッコリー・かつお節・醤油/みかん	米・米粒麦	牛乳/せんべい	牛乳/じゃが芋・片栗粉・サラダ油・砂糖・正油
12・26	金	豚もも肉・じゃが芋・人参・玉葱・ピーマン・バター・コンソメ・小麦粉・バター・スキムミルク・水煮大豆/大根・人参・胡瓜・ロースハム・ゴマ油・醤油・砂糖・酢・白炒りゴマ/ミニトマト	食パン/バナナ	牛乳/コーンフレーク	12日牛乳・りんご・クッキー 26日牛乳/調味竹輪・天ぷら粉・カレー粉・サラダ油 12日りんご
13・27	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/バナナ	味噌ラーメン	牛乳/クラッカー	牛乳/メロンパン
15・29	月	煮干し・味噌・サラダ油・つきこんにやく・人参・つきこんにやく・人参・土ごぼう・調味竹輪・干し椎茸・ほうれん草・生生姜/ひきわり納豆・豚ひき肉・人参・玉葱・サラダ油・砂糖・醤油/バナナ	米・米粒麦/キャベツ・ウイナー・バター	牛乳/クッキー	牛乳/みかん 牛乳/クッキー
16・30	火	煮干し・味噌・木綿豆腐・なめこ/豚ひき肉・豚レバーひき肉・玉葱・生生姜・卵・片栗粉・パン粉・サラダ油・砂糖・醤油・片栗粉/ほうれん草・人参・白炒りゴマ・醤油/バナナ	米・米粒麦	牛乳/ブリッツ	牛乳/ホットケーキMix・スキムミルク・生クリーム・南瓜・サラダ油
17	水	煮干し・味噌・玉葱・油揚げ/生たら・塩・こしょう・小麦粉・卵・粉チーズ・パセリ・サラダ油・バター/じゃが芋・ウイナー・玉葱・サラダ油・塩・こしょう/バナナ	米・米粒麦/ミニトマト	牛乳/卵ポーロ	牛乳/食パン・ブルーベリージャム
31	水	煮干し・味噌・玉葱・汐ワカメ/生たら・塩・こしょう・小麦粉・卵・粉チーズ・パセリ・サラダ油・バター/じゃが芋・ウイナー・玉葱・サラダ油・塩・こしょう/ヨーグルト	米・米粒麦/ミニトマト	牛乳/卵ポーロ	牛乳/食パン・ブルーベリージャム
18	木	煮干し・味噌・じゃが芋・汐ワカメ/豚もも肉・醤油・片栗粉・サラダ油・ピーマン・パプリカ・人参・たけのこ・干し椎茸・ゴマ油・砂糖・醤油・生生姜/りんご	米・米粒麦	牛乳/プロセスチーズ	牛乳/バナナ/ビスケット 牛乳/バナナ
22	月	煮干し・味噌・じゃが芋・長葱/豚もも肉・玉葱・人参・サラダ油・干し椎茸・細切り高野豆腐・ほうれん草・砂糖・醤油・卵/オレンジ	米・米粒麦	牛乳/ウエハース	牛乳/コーンフレーク・ブラウンシュガー
25	木	米・米粒麦・豚もも肉・土ごぼう・つきこんにやく・人参・干し椎茸・サラダ油・砂糖・醤油・塩・卵・サラダ油/煮干し・醤油・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・パイン缶・みかん缶	肉ごはん	牛乳/卵ポーロ	牛乳/スポンジケーキ・生クリーム・砂糖・いちご

# 1月の給食だより

## ～ノロウイルス食中毒に注意！～

ノロウイルスによる食中毒は一年を通して発生していますが、毎年11月から発生件数は増え始め、12～1月が発生のピークになる傾向にあります。ノロウイルスについて正しい予防方法を身につけましょう。

### 《ノロウイルスによる食中毒の症状は？》

口から体内に入ったノロウイルスは腸管内で増殖し、嘔吐・下痢・腹痛の症状を引き起こします。健康な人は軽症で回復しますが、子どもや高齢者は重症化したり、嘔吐物を気管に詰らせて死に至ることもあります。



### ノロウイルスによる食中毒を防ぐために・・・

- ①調理や食事の前、トイレの後は必ず手を洗う  
～手指に付着したウイルスを減らす最も有効な方法が手洗いです。ノロウイルスに限らず、様々な感染症を防ぐのに効果があります。
- ②食品は中心部までしっかり加熱して食べる  
～加熱して食べる食品は、中までしっかり火を通して食べましょう。特に二枚貝(牡蠣など)は85～90℃で90秒以上加熱するようにしましょう。
- ③調理器具は使用後に洗浄・殺菌する  
～まな板や包丁は使用後に洗剤を使って洗浄しましょう。熱湯をかけたり、家庭用の塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウムを含むもの)で殺菌するとさらによいでしょう。

# 保育園の献立紹介

## 松風焼き

おせち料理の一つです♪

### 《4人分材料》

- ・鶏ひき肉・・・100g
- ・木綿豆腐・・・80g
- ・玉葱・・・60g
- ・人参・・・20g
- ・パン粉・・・大さじ4
- ・卵・・・1/3個
- ・砂糖・・・小さじ1強
- ・味噌・・・大さじ1弱
- ・白いりごま・・・小さじ1弱
- ・青のり・・・1g
- ・サラダ油・・・小さじ1

### 《作り方》

- 1.豆腐は重石をして水気を切り、細かくほぐす。
- 2.玉葱、人参はみじん切りにしてから炒りする。
3.         の食材をすべて加えて、粘りが出るまでよく混ぜる。
- 4.3に半量のごまと半量の青のりを加えてさらに混ぜる。
- 5.フライパンにサラダ油を熱し、4をのばして焼き、残りのごま、青のりを上に振りかける。
- 6.下面が焼けたら、フライ返しで返して中まで火を通す。
- 7.盛付けの際は、ごまと青のりがついている面を上にする。

