



# 3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	
		10時おやつ <b>主食・追加副食</b> (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・せんべい 五目ちらし寿司	2 牛乳・コーンフレーク うどん	
		<b>献立名</b>			・五目ちらし寿司 ・澄まし汁 ・ヨーグルト和え	・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・ショートケーキ風	牛乳・メロンパン
4 牛乳・ブリッツ 麦ごはん	5 牛乳・卵ポーチ 食パン	6 牛乳・バナナ フロccoliゴマかけ 麦ごはん	7 牛乳・チーズ ハヤシライス	8 牛乳・クラッカー バナナ 麦ごはん	9 牛乳・ウエハース 味噌ラーメン	
・味噌汁(大根・ワカメ) ・チャンプルー ・オレンジ	・スープ(人参・青梗菜) ・鶏肉のクリーム煮 ・りんご	・味噌汁(もやし・卵) ・肉じゃが ・ヨーグルト	・ハヤシ ・和風サラダ ・バナナ	・味噌汁(玉葱・油揚げ) ・たらのカレー揚げ ・納豆和え ・ミニトマト	・味噌ラーメン ・ヨーグルト	
牛乳・ジャムクラッカー	牛乳・ビスケット	牛乳・ピザトースト	牛乳・セサミホットケーキ	牛乳・オレンジ・せんべい 牛乳・せんべい	牛乳・メロンパン	
11 牛乳・ブリッツ カレーライス	12 牛乳・卵ポーチ 海苔佃煮ごはん	13 牛乳・バナナ ミニトマト 麦ごはん	14 牛乳・クッキー ソテー(キャベツ・ウィンナー) 納豆ごはん	15 牛乳・チーズ 麦ごはん	16 牛乳・クラッカー カレーうどん	
・カレー ・ワカメサラダ ・バナナ	・海苔佃煮 ・味噌汁(豆腐・なめこ) ・ロールキャベツ ・バナナ	・味噌汁(玉葱・卵) ・鮭のゴマ揚げ ・お浸し(ほうれん草・人参) ・ヨーグルト	・すいとん汁 ・納豆 ・オレンジ	・味噌汁(じゃが芋・長葱) ・ひじきと大豆の卵とじ ・バナナ	・カレーうどん ・バナナ	
牛乳・コーンフレーク	牛乳・りんご・クラッカー 牛乳・クラッカー	牛乳・きなこトースト	牛乳・ストローポテト	フルーツゼリー	牛乳・メロンパン	
18 牛乳・ブリッツ 麦ごはん	19 牛乳・卵ポーチ 食パン	20 <div style="text-align: center;">  </div>	21 牛乳・チーズ ハヤシライス	22 牛乳・クラッカー バナナ 麦ごはん	23 牛乳・ウエハース 醤油ラーメン	
・味噌汁(大根・ワカメ) ・チャンプルー ・オレンジ	・スープ(人参・青梗菜) ・鶏肉のクリーム煮 ・りんご		・ハヤシ ・和風サラダ ・バナナ	・味噌汁(玉葱・油揚げ) ・たらのカレー揚げ ・納豆和え ・ミニトマト	・醤油ラーメン ・ヨーグルト	
牛乳・ジャムクラッカー	牛乳・ビスケット		牛乳・セサミホットケーキ	牛乳・オレンジ・せんべい 牛乳・せんべい	牛乳・メロンパン	
25 牛乳・ブリッツ フロccoliゴマかけ 麦ごはん	26 牛乳・卵ポーチ 海苔佃煮ごはん	27 牛乳・バナナ ミニトマト 麦ごはん	28 牛乳・クッキー ソテー(キャベツ・ウィンナー) 納豆ごはん	29 牛乳・チーズ 麦ごはん	30 牛乳・コーンフレーク うどん	
・味噌汁(キャベツ・油揚げ) ・肉じゃが ・バナナ	・海苔佃煮 ・味噌汁(豆腐・なめこ) ・ロールキャベツ ・バナナ	・味噌汁(玉葱・卵) ・鮭のゴマ揚げ ・お浸し(ほうれん草・人参) ・ヨーグルト	・すいとん汁 ・納豆 ・オレンジ	・味噌汁(じゃが芋・長葱) ・ひじきと大豆の卵とじ ・バナナ	・うどん ・バナナ	
牛乳・コーンフレーク	牛乳・りんご・クラッカー 牛乳・クラッカー	牛乳・きなこトースト	牛乳・ストローポテト	白ぶどう&ほうれん草ジュース・せんべい	牛乳・ビスケット	

※ 今月のお誕生会は1日です。

今月の  
栄養価

1~2歳児平均 : エネルギー 473kcal / たんぱく質 18.1g / 脂質 14.9g / 塩分 1.7g  
 3~5歳児平均 : エネルギー 565kcal / たんぱく質 22.1g / 脂質 15.2g / 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	金	米・昆布・酒・特濃酢・砂糖・塩・人参・かんぴょう・油揚げ・ひじき・干し椎茸・砂糖・醤油・卵・サラダ油・桜でんぶ・刻み海苔／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・パン缶・みかん缶	五目ちらし寿司	牛乳／せんべい	牛乳／スポンジケーキ・生クリーム・砂糖・いちご
2・30	土	干しうどん・豚もも肉・調味竹輪・人参・長葱・ほうれん草・塩・醤油・かつお節・卵／バナナ	うどん	牛乳／コーンフレーク	2日 牛乳／メロンパン 30日 牛乳／ビスケット
4・18	月	煮干し・味噌・大根・汐ワカメ／木綿豆腐・ゴマ油・醤油・コンソメ・豚もも肉・人参・キャベツ／にら・ゴマ油・醤油・コンソメ・卵／オレンジ	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
5・19	火	醤油・コンソメ・人参・青梗菜・片栗粉・白炒りゴマ／鶏もも肉・小麦粉・サラダ油・じゃが芋・玉葱・サラダ油・ピーマン・ホールコーン缶・小麦粉・バター・スキムミルク・コンソメ・塩／りんご	食パン	牛乳／卵ボーロ	牛乳／ビスケット
6	水	煮干し・味噌・もやし・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／ヨーグルト	米・米粒麦／ブロッコリー・白炒りゴマ・醤油	牛乳／バナナ	牛乳／食パン・ウインナー・玉葱・ホールコーン缶・バター・ケチャップ・スライスチーズ
7・21	木	豚もも肉・じゃが芋・人参・玉葱・サラダ油・バター・小麦粉・カットトマト缶・マトビュレ・ケチャップ・ウスターソース・生クリーム・コンソメ／調味竹輪・キャベツ・胡瓜・卵・サラダ油・マヨネーズ・醤油／バナナ	米・米粒麦	牛乳／プロセスチーズ	牛乳／ホットケーキミックス・スキムミルク・白すりゴマ・白炒りゴマ・サラダ油
8・22	金	煮干し・味噌・玉葱・油揚げ／たら・塩・こしょう・天ぷら粉・カレー粉・サラダ油／ひきわり納豆・ほうれん草・人参・味付けなめ茸・醤油／ミニトマト	米・米粒麦／バナナ	牛乳／クラッカー	牛乳／オレンジ／せんべい 牛乳／せんべい
9	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／ウエハース	牛乳／メロンパン
11	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／汐ワカメ・胡瓜・人参・ローズハム・酢・醤油・オリーブ油・砂糖・白炒りゴマ／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
25	月	煮干し・味噌・キャベツ・油揚げ／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／ブロッコリー・白炒りゴマ・醤油	牛乳／ブリッツ	牛乳／コーンフレーク・ブラウンシュガー
12・26	火	煮干し・味噌・木綿豆腐・なめこ／キャベツ・豚ひき肉・玉葱・パン粉・塩・人参・大根・コンソメ／バナナ	米・米粒麦／海苔佃煮	牛乳／卵ボーロ	牛乳／りんご／クラッカー 牛乳／クラッカー
13・27	水	煮干し・味噌・玉葱・卵／鮭・醤油・酒・片栗粉・白炒りゴマ・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／ミニトマト	牛乳／バナナ	牛乳／食パン・バター・きなこ・砂糖
14・28	木	煮干し・味噌・粉末白玉粉・小麦粉・スキムミルク・鶏もも肉・油揚げ・土ごぼろ・人参／納豆・長葱・刻み海苔・醤油／オレンジ	米・米粒麦／キャベツ・ウインナー・バター	牛乳／クッキー	牛乳／じゃが芋・サラダ油・塩
15・29	金	煮干し・味噌・じゃが芋・長葱／豚もも肉・玉葱・人参・サラダ油・ひじき・水煮大豆・ほうれん草・砂糖・醤油・卵／バナナ	米・米粒麦	牛乳／プロセスチーズ	15日 寒天パウダー・砂糖・100%りんごジュース・みかん缶 29日 白ぶどう＆ほうれん草ジュース／せんべい
16	土	干しうどん・鶏もも肉・醤油・なると・玉葱・人参・生椎茸・小松菜・長葱・サラダ油・砂糖・醤油・カレー粉・片栗粉・昆布・かつお節／バナナ	カレーうどん	牛乳／クラッカー	16日 牛乳／メロンパン
23	土	ラーメン・豚もも肉・サラダ油・なると・ほうれん草・長葱・醤油・醤油ラーメンの素・鶏ガラ・卵／ヨーグルト	醤油ラーメン	牛乳／ウエハース	牛乳／メロンパン

## 3月の給食だより

～一年間を振り返って～

毎日給食をみんなで楽しく食べることや、様々な行事にかかわる食育活動などを通して、子どもたちは食に対する意識が変わってきたでしょうか？入園当初は食べられなかった苦手な食べ物が徐々に食べられるようになったり、菜園活動やクッキングなどの経験を通じて食べ物に関心持つようになったりと「食べること」への意欲が育ったのではないのでしょうか？今後も旬の味を知ることで、それぞれの食材が持つおいしさを伝えていけたらと思います。

### ☆もうすぐ新年度☆

新しい生活が始まるこの時期は、緊張や不安から体調を崩しがちになります。健康な体づくりには生活リズムを整えることが大切です。夜は早く寝て、朝は早く起き、朝ごはんを食べてから登園しましょう。親子で規則正しい生活を送り、体調を整えたいですね！

## 保育園の献立紹介

### フルーツゼリー

《 4人分材料 》

寒天パウダー・・・1.2g  
砂糖・・・大さじ2と1/2  
100%りんごジュース・・・140g

水・・・160g  
みかん缶・・・80g

ぶどうやオレンジジュースでもOK!



《 作り方 》

- 分量の水に寒天パウダーを入れ、かき混ぜながら煮溶かして2～3分沸騰させる。
- さらに砂糖を加えて煮溶かし、火からおろしてジュースを加え、粗熱をとる。
- 内側を濡らした型にゼリー液を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固め、みかん缶を飾ったら出来上がり♪