

5月分保育園献立表

苫小牧市内保育園等給食(1~5歳児用) 2020
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・チーズキャッチ カレーライス	2 牛乳・ウエハース 卵とじうどん
		献立名 3時おやつ(1~2歳児) 3時おやつ(3~5歳児)	牛乳・クラッカー 麦ごはん	・カレー ・ポイル野菜サラダ ・オレンジジュース	牛乳・クッキー 牛乳・クラッカー・ミニフィッシュ
4 	5 	6 	7 牛乳・クラッカー 麦ごはん ・味噌汁(じゃが芋・ワカメ) ・親子煮 ・パイン缶 牛乳・コーンフレーク	8 牛乳・バナナ 麦ごはん ・味噌汁(大根・卵) ・メンチカツ ・ヨーグルト 牛乳・にんじんホットケーキ	9 牛乳・チーズキャッチ 味噌ラーメン ・味噌ラーメン ・バナナ 牛乳・せんべい
11 牛乳・ブリッツ 納豆ごはん ソテー(キャベツ) ・たぬき汁 ・納豆 ・オレンジ 牛乳・いももち	12 牛乳・卵ポーロ 麦ごはん ・味噌汁(じゃが芋・油揚げ) ・つくね揚げ ・海苔和え(白菜) ・リンゴ オレンジジュース・クッキー	13 牛乳・ビスケット 食パン  ・コーンポタージュ ・ささみのゴマ酢和え ・ミニトマト 牛乳・ブリッツ	14 牛乳・バナナ 麦ごはん お浸し(アスパラ) ・かきたま汁 ・マーボー豆腐 ひじき味噌風味 ・グレープフルーツ 牛乳・竹輪のカレー揚げ	15 牛乳・せんべい 麦ごはん ・味噌汁(もやし・ワカメ) ・白身魚のピカタ ・ゴマかけ(ほうれん草) ・バナナ 牛乳・いちごジャムサンド	16 牛乳・ウエハース 卵とじうどん ・卵とじうどん ・ヨーグルト 牛乳・スティックパン
18 牛乳・チーズキャッチ 大豆カレーライス ・大豆カレー ・ポイル野菜サラダ ・キウイフルーツ 牛乳・クラッカー・ミニフィッシュ	19 牛乳・ビスケット 麦ごはん ・味噌汁(玉葱・卵) ・鮭フライ ・二色和え ・ヨーグルト 牛乳・ビスケット	20 牛乳・オレンジ 海苔佃煮ごはん ・海苔佃煮 ・味噌汁(青梗菜・油揚げ) ・鶏肉と野菜の炒め煮 ・水菜のツナサラダ 牛乳・セサミトースト	21 牛乳・バナナ 麦ごはん ・味噌汁(豆腐・ワカメ) ・親子煮 ・オレンジ 牛乳・南瓜パイ	22 牛乳・卵ポーロ とり飯  ・とり飯 ・澄まし汁 ・ヨーグルト和え 牛乳・ショートケーキ風	23 牛乳・チーズキャッチ 味噌ラーメン ・味噌ラーメン ・バナナ 牛乳・せんべい
25 牛乳・ブリッツ 納豆ごはん ソテー(キャベツ) ・たぬき汁 ・納豆 ・オレンジ 牛乳・いももち	26 牛乳・卵ポーロ 麦ごはん ・味噌汁(じゃが芋・油揚げ) ・つくね揚げ ・海苔和え(白菜) ・リンゴ 牛乳・にんじんホットケーキ	27 牛乳・ビスケット 食パン  ・コーンポタージュ ・ささみのゴマ酢和え ・ミニトマト 牛乳・ブリッツ	28 牛乳・バナナ 麦ごはん お浸し(ブロッコリー) ・かきたま汁 ・マーボー豆腐 ひじき味噌風味 ・みかん缶 牛乳・竹輪のカレー揚げ	29 牛乳・せんべい 麦ごはん ・味噌汁(もやし・ワカメ) ・白身魚のピカタ ・ゴマかけ(ほうれん草) ・バナナ 牛乳・いちごジャムサンド	30 牛乳・ウエハース 肉団子うどん ・肉団子うどん ・ヨーグルト 牛乳・スティックパン

※ 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 489kcal / たんぱく質 18.3g / 脂質 14.6g / 塩分 1.7g
 3~5歳児平均 : エネルギー 600kcal / たんぱく質 22.0g / 脂質 14.9g / 塩分 2.1g (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。



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。

