



令和7年4月分保育園給食献立表

No.596 R7.4.1

【今月のテーマ】保育園給食に慣れましょう

松本市 子ども若者部 保育課

| 曜日 | 日付 | 3歳未満児おやつ | 昼食 | おやつ | 主な材料とその主なはたらき | | | 栄養価 |
|----|------------|------------|--------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|---|------------|
| | | | | | 熱や力になるもの | 血や肉になるもの | 身体の調子を整えるもの | |
| 月 | 14・28 | ヨーグルト | 玉ねぎのみそ汁 麻婆豆腐 昆布和え・オレンジ | バナナケーキ 牛乳 | 油・砂糖・ごま油・片栗粉・小麦粉・バター・三温糖 | みそ・豆腐・豚ひき肉・塩昆布・卵・牛乳 | 人参・小松菜・玉ねぎ・しょうが・にんにく・干しいたけ・きゃべつ・きゅうり・オレンジ・バナナ | 420 1.8 |
| 火 | 15 | 茶薄焼き | 豆腐のみそ汁 肉じゃが ゆかり和え・バナナ | マカロニきな粉あえ 牛乳 | じゃが芋・砂糖・油・マカロニ・白すりごま | 豆腐・わかめ・みそ・豚肉・きな粉・牛乳 | 人参・えのき草・玉ねぎ・しらたき・きぬさや・もやし・きゃべつ・バナナ | 445 1.7 |
| 水 | ☆ 16・30 | 茶豆腐煮 | チンゲン菜スープ 白身魚のレモンソースのり酢和え | みそパン 牛乳 | 片栗粉・油・砂糖・小麦粉 | 白身魚・焼きのり・卵・豆乳・みそ・牛乳 | チンゲン菜・玉ねぎ・えのき草・人参・レモン汁・もやし・ほうれん草 | 358 1.7 |
| 木 | 17 | 茶ビスケット | わかめのすまし汁 五目卵焼き ごまブロッコリー | 豆腐だんご 【0~2, (3)歳児: さつま芋煮】 牛乳 | ふ・油・白いりごま・白玉粉・上新粉・砂糖・片栗粉 | わかめ・ツナ・卵・豆腐・牛乳 | 玉ねぎ・人参・ホールコーン・ブロッコリー | 338 1.9 |
| 金 | 4・18 | 果汁100% | 焼きそば カリカリ漬け バナナ | フライドポテト 牛乳 | 蒸中華麺・油・じゃが芋 | 豚肉・青のり・牛乳 | 玉ねぎ・人参・きゃべつ・もやし・ピーマン・きゅうり・バナナ | 345 0.9 |
| 月 | 7・21 | 茶クラッカー | カレー じゃこのナムル オレンジ・茶 | フルーツポンチ せんべい | じゃが芋・小麦粉・バター・油・砂糖・白いりごま・ごま油・せんべい | 豚肉・しらす干し | 人参・玉ねぎ・にんにく・しょうが・ほうれん草・きゃべつ・オレンジ・パイナップル・黄桃缶・バナナ | 335 1.9 |
| 火 | 8・22 | 果汁ゼリー | 春雨スープ 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ | スイートポテト 牛乳 | 春雨・片栗粉・油・さつま芋・砂糖・バター | 鶏肉・牛乳 | 人参・玉ねぎ・チンゲン菜・えのき草・にんにく・しょうが・ブロッコリー・きゃべつ | 375 1.3 |
| 水 | ☆ 9・23 | 茶バナナ | たけのこのすまし汁 豆腐ハンバーグ コーンサラダ | ジャムサンド 牛乳 | 油・パン粉・砂糖・食パン・いちごジャム | わかめ・かまぼこ・豆腐・豚ひき肉・卵・牛乳 | たけのこ・人参・小ねぎ・玉ねぎ・もやし・きゅうり・ホールコーン | 432 2.2 |
| 木 | 10・24 | 茶含め煮(さつま芋) | 具だくさんみそ汁 鮭の塩焼き 春雨サラダ・バナナ | ⑩果汁ゼリー ⑭りんごゼリー (両日)せんべい | じゃが芋・春雨・ごま油・砂糖・果汁ゼリー・せんべい | 豆腐・みそ・甘塩鮭 | 長ねぎ・人参・小松菜・きゃべつ・きゅうり・ホールコーン・バナナ・粉寒天・りんごジュース | 373 2.2 |
| 金 | 11・25 | 牛乳ふのきな粉ポーロ | コーンシチュー ほうれん草のツナ和え オレンジ | わかめおにぎり 茶 | じゃが芋・油・小麦粉・バター・砂糖・米・白いりごま | 豚肉・スキムミルク・生クリーム・ツナ・わかめごはんの素 | 玉ねぎ・人参・クリームコーン・ホールコーン・ほうれん草・もやし・オレンジ | 370 1.5 |

☆...具だくさんみそ汁 ☆...かみかみメニュー

※栄養価(上段:エネルギー《kcal》 下段:食塩相当量《g》) ※都合により献立を変更する場合があります。

☆ 9・23日...たけのこのすまし汁<旬の食材を味わおう>
☆ 16・30日...みそパン<入園・進級お祝い>

● 栄養価 (3歳以上児のもの、主食は除く、1ヶ月平均) ●

エネルギー (378kcal) / たんぱく質 (16.4g) / 脂質 (15.2g) / カルシウム (227mg) / 食塩相当量 (1.7g) / 食物繊維 (5.7g)

ご入園・ご進級 おめでとうございます

保育園給食では、子どもたちが健やかな心身の発育・発達をするために、「食を営む力」の基礎を培うことを食育の目標としています。

お友だちや先生と一緒に楽しい食事や、発達段階に応じた豊かな食体験などを通じて、「食べることが好きな子ども、楽しく食べる子ども」に成長していくことを期待しながら、ご家庭と連携して食育を進めていきたいと思っております。よろしく願いいたします。



松本市の保育園・幼稚園給食

公立保育園・幼稚園では、統一献立を各園の調理室で調理し、提供しています。

毎日の食事を食育の基本と考え、安全・安心な給食のため、次のことを心がけています。

- ☆ 食品の数をなるべく多くし、季節感(旬)も大切にしています。
- ☆ 食材はできるだけ地元のものを使用しています。
- ☆ 味付けは薄味で、素材(食材)の持ち味を大切にしています。
- ☆ 化学調味料や加工食品はできるだけ使わないようにしています。だしは天然のもの(煮干・かつお節・から等)を使用し、おやつもほとんどが手作りのものです。
- ☆ 食事の組み合わせ(和・洋・中)を大切にしています。(和食の良さも伝えていくために、週4回は主食がご飯です)
- ☆ 子どもの好みとバランスをとりながら、食事が楽しいものとなるように配慮しています。
- ☆ 郷土食や行事食もなるべく取り入れるようにしています。



家族みんなで「早寝・早起き・朝ごはん!」

園で元気に楽しく過ごすために、まずは朝ごはんを食べましょう!朝ごはんを食べることで、寝ている間に使われたエネルギーが補給され、これから活動するための力になります。また、朝ごはんを食べる時間が決まると、起きる時間、寝る時間が決まりやすくなり、生活リズムが整っていきます。



ホームページはこちらをクリック



パパッと簡単!アルプちゃん朝ごはん<HP>



松本市ホームページ内の「パパッと簡単!アルプちゃんと朝ごはん」では、簡単な朝ごはんのレシピなどが掲載されています。ぜひ参考してみてください。

~サンプルケースにレシピを設置します~

毎日の給食を展示しているサンプルケースに、月に1~2回、おすすめレシピを設置します。ご自由にお持ちください。

【今月のメニュー】「五目卵焼き」(17日)

- ☆ 給食は、食(食材)経験が浅い乳幼児を対象としているため、「サイクルメニュー」を実施しています。1回目に食べられなかった献立も、2回目には食べることができるようになっていきます。
- ☆ 3~5歳児のごはんの目安量は110g(こども茶碗一杯)ですが、始めは食べられる量を持ってきてください。



松本市のホームページに給食の様子やレシピを掲載しています

ホームページはこちらをクリック

保育園・幼稚園の給食<HP>

保育園・幼稚園給食献立表(レシピ)<HP>

