



令和7年4月分幼稚園給食献立表

【今月のテーマ】幼稚園給食に慣れましょう

No.596 R7.4.1

松本市 こども若者部 保育課

曜日	日付	昼食	…ごはん(主食) …パン(主食) …牛乳180ml/100ml	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	21	玉ねぎのみそ汁 麻婆豆腐 昆布和え・オレンジ	 	油・砂糖・ごま油・片栗粉	みそ・豆腐・豚ひき肉・塩昆布・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	439 1.6
火	22	豆腐のみそ汁 肉じゃが ゆかり和え・バナナ	 	じゃが芋・砂糖・油	豆腐・わかめ・みそ・豚肉・牛乳	人参・えのき茸・玉ねぎ・しらたき・きぬさや・もやし・きゃべつ・バナナ	403 1.6
水	23	チンゲン菜スープ 白身魚のレモンソース のり酢和え	 	片栗粉・油・砂糖	白身魚・焼きのり・牛乳	チンゲン菜・玉ねぎ・えのき茸・人参・レモン汁・もやし・ほうれん草	419 1.4
木	24	わかめのすまし汁 五目卵焼き ごまブロッコリー	 	ふ・油・白いりごま	わかめ・ツナ・卵・牛乳	玉ねぎ・人参・ホールコーン・ブロッコリー	409 1.6
金	11・25	焼きそば カリカリ漬け バナナ	 	蒸中華麺・油	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	347 1.2
月	14・28	カレー・じゃこのナムル オレンジ	 	じゃが芋・小麦粉・バター・油・砂糖・白いりごま・ごま油	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	449 1.9
火	15	春雨スープ 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ	 	春雨・片栗粉・油	鶏肉・牛乳	人参・玉ねぎ・チンゲン菜・えのき茸・にんにく・しょうが・ブロッコリー・きゃべつ	417 1.2
水	☆ 16・30	たけのこのすまし汁 豆腐ハンバーグ コーンサラダ	 	油・パン粉・砂糖	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	456 1.7
木	17	貝だくさんみそ汁 鮭の塩焼き 春雨サラダ・バナナ	 	じゃが芋・春雨・ごま油・砂糖	豆腐・みそ・甘塩鮭・牛乳	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	466 1.9
金	18	コーンシチュー ほうれん草のツナ和え オレンジ	 	じゃが芋・油・小麦粉・バター・砂糖	豚肉・スキムミルク・生クリーム・ツナ・牛乳	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	444 2.2



…貝だくさん(みそ)汁



…かみかみメニュー

☆ 16・30日…たけのこのすまし汁 <旬の食材を味わおう>

● 栄養価(1ヶ月平均 主食を含む) ●

※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。

エネルギー(423kcal) / たんぱく質(17.9g) / 脂質(13.6g) / カリウム(230mg) / 食塩相当量(1.6g) / 食物繊維(5.7g)



ご入園・ご進級 おめでとうございます

幼稚園給食では、子どもたちが健やかな心身の発達・発達を促すために、「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の楽しい食事や、発達段階に応じた豊かな食体験などを通して、「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ひます。よろしくお願ひいたします。



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・がら等)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。

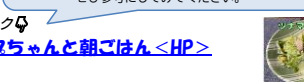


家族みんなで「早寝・早起き・朝ごはん!」

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。



松本市ホームページ内の「パパッと簡単! アルプちゃん朝ごはん」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。



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>](#)

～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」(24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>](#)

