



令和7年9月分保育園給食献立表

No. 601 R7. 9. 1

【今月のテーマ】秋の食材、行事食をよく味わって食べましょう。

松本市 こども若者部 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	☆ 1・29	果汁ゼリー	①レトルトカレー・みかん缶 ②カレー・小魚サラダ りんご・茶	①おやき ②ジャムサンド・茶	じゃが芋・油・小麦粉・バター・白いりごま・ごま油・砂糖・食パン・ブルーベリージャム	豚肉・グリーン大豆・かちり・油揚げ・牛乳	みかん缶・人参・玉ねぎ・にんにく・しょうが・きゅうり・きゃべつ・りんご・切り干し大根・干しいたけ	①369 1.5 ②376 2.3
火	2・16	茶 心のきな粉 ポーロ	具だくさんみそ汁 白身魚のコーン焼き カリコリ漬け	ポンデケージョ 牛乳	じゃが芋・卵不使用マヨネーズ・白すりごま・白玉粉・上新粉・砂糖・油	みそ・白身魚・豆腐・チーズ・牛乳	白菜・人参・長ねぎ・玉ねぎ・ホールコーン・きゅうり	370 1.7
水	3・17	茶 せんべい	チンゲン菜スープ ヤンニョムチキン風 わかめサラダ	スイートポテト 牛乳	片栗粉・油・砂糖・白いりごま・さつま芋・バター	鶏肉・わかめ・しらす干し・牛乳	チンゲン菜・玉ねぎ・しめじ・人参・にんにく・きゃべつ・きゅうり	391 1.7
木	4・18	茶 含め煮 (じゃが芋)	ふのすまし汁 粉豆腐の卵とじ のり酢和え・バナナ	きなこ揚げパン 牛乳	白玉ふ・砂糖・バターロール・油	粉豆腐・ツナ・卵・のり・きなこ・牛乳	小松菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・きゃべつ・もやし・きゅうり・バナナ	343 1.6
金	5・19	ヨーグルト	肉団子のスープ 冷やし中華風サラダ 梨	ごまスコーン 牛乳	片栗粉・生中華麺・白いりごま・砂糖・ごま油・小麦粉・油・白すりごま	豚ひき肉・わかめ・ハム・豆乳・牛乳	長ねぎ・しょうが・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・干しいたけ・きゅうり・梨	374 1.5
月	8・22	牛乳 薄焼き	わかめスープ 鶏肉のパン煮 ごまブロッコリー ⑧梨⑨りんご	ロシアンクッキー 牛乳	砂糖・白いりごま・小麦粉・三温糖・油・いちごジャム	わかめ・豆腐・鶏肉・牛乳	えのき茸・人参・パインジュース・しょうが・にんにく・ブロッコリー・梨・りんご	⑧405 1.5 ⑨410 1.5
火	9・30	牛乳 ビスケット	じゃがいものみそ汁 焼き魚(鯖) バンサンスー	ヨーグルト和え せんべい	じゃが芋・でんぶん麺・ごま油・砂糖・せんべい	油揚げ・みそ・甘塩鯖・ヨーグルト・牛乳	白菜・人参・きゃべつ・きゅうり・ホールコーン・パイン缶・黄桃缶・バナナ	330 2.1
水	10・24	牛乳 バナナ	玉ねぎのすまし汁 豆腐のみそ炒め ゆかり和え	豆乳ココアケーキ 牛乳	ごま油・片栗粉・小麦粉・三温糖・油	わかめ・豆腐・豚肉・みそ・豆乳・牛乳	えのき茸・玉ねぎ・ゆでたけのこ・人参・干しいたけ・きゃべつ・きゅうり	380 1.5
木	11・25	茶 チーズ	きゃべつのみそ汁 和風ハンバーグ 青のり和え	⑩ヨーグルト・せんべい ⑪りんごゼリー・せんべい	パン粉・油・片栗粉・砂糖・せんべい	油揚げ・みそ・豚ひき肉・豆腐・卵・青のり・ヨーグルト・生クリーム	きゃべつ・チンゲン菜・玉ねぎ・しょうが・もやし・人参・粉寒天・りんごジュース	⑩373 2.3 ⑪372 2.1
金	☆ 12・26	茶 豆腐煮	和風ツナスパゲティ コーンサラダ ⑫梨⑬りんご	⑫しらすおにぎり ⑬おはぎ ⑭両日：茶	スパゲティ・油・砂糖・米・白いりごま・もち米・黒すりごま	ツナ・青のり・しらす干し・きなこ	にんにく・しめじ・エリンギ・玉ねぎ・ほうれん草・きゃべつ・ブロッコリー・ホールコーン・人参・梨・りんご	⑫349 1.7 ⑬392 1.3

☆非常食献立・郷土食 おやき(1日) ☆お彼岸献立 おはぎ(26日)

※栄養価(上段:エネルギー《kcal》 下段:食塩相当量《g》)

…具だくさんみそ汁 …かみかみメニュー

※都合により献立を変更する場合があります。

● 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 (371kcal) / たんぱく質 (17.3g) / 脂質 (17.4g) / カルシウム (248mg) / 食塩相当量 (1.7g) / 食物繊維 (4.0g)

備えていますか? 「非常食・備蓄食品」

9月1日は「防災の日」です。保育園では、毎年9月に備蓄してある非常食を食べる日を設けています。自然災害はいつ起こるかわかりません。いざという時のために、家庭でも備蓄食品を用意しておきましょう。

備蓄食品の選び方とお勧めの備蓄方法



日ごろから、栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭に合った食品を選ぶことが大切です。備蓄した食品は定期的に消費して、使った分を買い足す「ローリングストック」がお勧めです。

- ① 家庭にある食品をチェックする。
- ② 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた内容と量を決める。(量の目安は人数×最低3日分)
- ③ 足りないものを買い足す。
- ④ 賞味期限が切れる前に消費し、使った分を買い足す。

※①～④の繰り返しはローリングストックです



安心できる非常食

- ☆ 食べ慣れているもの
- ☆ おいしいこと
- ☆ 開封後すぐに食べられるもの

災害時は環境の変化により、精神的に不安定になりやすくなるので、備蓄食品の中に子どもたちがよく食べているお菓子も加えておくとういことです。食べ慣れたお菓子はほっとすることができ、心が癒されます。

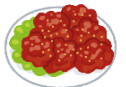


つくってみましょう! ~献立より~

ヤンニョムチキン風 (大人2人・子ども2人分)

(材料)

- 鶏肉300g(下味:塩・こしょう少々 酒小さじ1強)
- 片栗粉大さじ2~2.5 揚げ油適量
- おろしにんにく少々 ケチャップ大さじ1と1/3 しょうゆ小さじ2
- みりん小さじ1 砂糖大さじ1 白いりごま大さじ1



(作り方)

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切って下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。
- ② 耐熱容器におろしにんにく、ケチャップ、しょうゆ、みりん、砂糖を入れて混ぜ、電子レンジ600Wで30秒程度加熱する。(調味料がツツツするまで加熱してください)
- ③ ②に①を入れてよくからめ、皿に盛って白いりごまを振りかける。

☆辛いので子どもにも食べやすい、人気のメニューです。

サンプルケースに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

8・22日 「鶏肉のパン煮」

10・24日 「豆乳ココアケーキ」