

# 令和7年9月分幼稚園給食献立表

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	昼食	…ごはん(主食)			…パン(主食)			主な材料とその主なはたらき			栄養価
			…牛乳180ml/100ml	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	カレー 小魚サラダ ①梨②りんご				じゃが芋・油・小麦粉・バター・白いりごま・ごま油	豚肉・グリーン大豆・かちり	人参・玉ねぎ・にんにく・しょうが・きゅうり・きゃべつ・梨・りんご	①420 1.8 ②425 1.8			
火	2・16	具だくさんみそ汁 白身魚のコーン焼き カリコリ漬け				じゃが芋・卵不使用マヨネーズ・白すりごま	みそ・白身魚・牛乳	白菜・人参・長ねぎ・玉ねぎ・ホールコーン・きゅうり	407 1.3			
水	3・17	チンゲン菜スープ ヤンニョムチキン風 わかめサラダ				片栗粉・油・砂糖・白いりごま	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	420 1.6			
木	4・18	ふのすまし汁 粉豆腐の卵とじ のり酢和え・バナナ				白玉ふ・砂糖	粉豆腐・ツナ・卵のり・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	417 1.5			
金	5・19	肉団子のスープ 冷やし中華風サラダ 梨				片栗粉・生中華麺・白いりごま・砂糖・ごま油	豚ひき肉・わかめ・ハム・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	421 2.2			
月	8・22	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				砂糖・白いりごま	わかめ・豆腐・鶏肉・牛乳	えのき茸・人参・玉ねぎ・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	⑧455 1.5 ⑨460 1.5			
火	9・30	じゃが芋のみそ汁 焼き魚(鯖)・パンサンスー ⑨ヨーグルト和え⑩バナナ				じゃが芋・でんぶん麺・ごま油・砂糖	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	⑨446 1.9 ⑩457 2.0			
水	10・24	玉ねぎのみそ汁 豆腐のみそ炒め ゆかり和え				ごま油・片栗粉	わかめ・豆腐・豚肉・みそ・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	407 1.4			
木	11・25	きゃべつのみそ汁 和風ハンバーグ 青のり和え				パン粉・油・片栗粉・砂糖	油揚げ・みそ・豚ひき肉・豆腐・卵・青のり・牛乳	きゃべつ・チンゲン菜・玉ねぎ・しょうが・もやし・人参	464 1.6			
金	12・26	和風ツナスパゲティ コーンサラダ ⑫梨⑬りんご				スパゲティ・油・砂糖	ツナ・牛乳	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	⑫395 1.9 ⑬400 1.9			

※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。

…具だくさんみそ汁 …かみかみメニュー

## ● 栄養価(1ヶ月平均 主食を含む) ●

エネルギー(427kcal) / たんぱく質(18.7g) / 脂質(14.5g) / カルシウム(233mg) / 食塩相当量(1.7g) / 食物繊維(5.1g)

## 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。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すすめの備蓄方法

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」がおすすめです。

- 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よいです。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。(調味料がフツフ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。

☆辛くな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」  
「豆乳ココアケーキ」

