



令和7年10月分保育園給食献立表

No.602 R7.10.1

【今月のテーマ】食欲の秋！ごはんをおいしく食べましょう

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	
3(金)	27(月)	茶粉ふき芋	春雨スープ 鶏肉のトマト煮 コーンサラダ・りんご	スイートパンプキン牛乳	春雨・油・砂糖・片栗粉・さつま芋・バター	鶏肉・ツナ・牛乳	チンゲン菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・しめじ・にんにく・トマト缶・ほうれん草・きょうもろ・ホールコーン・りんご・かぼちゃ	358 1.4
火	14・28	果汁ゼリー	わかめのすまし汁 しゅうまいのり酢あえ	ホワイトポンチせんべい	白玉ふ・片栗粉・しゅうまいの皮・砂糖・乳酸菌飲料・せんべい	わかめ・豚ひき肉・焼きのり・牛乳	玉ねぎ・人参・しょうが・もやし・ほうれん草・黄桃缶・パイン缶・バナナ	302 1.3
水	15・29	茶心のおかか煮	きゃべつのみそ汁 ①②肉豆腐 ⑤肉じゃが カリカリ漬け	①フルーツゼリーせんべい ⑤⑥みそ蒸しパン牛乳	砂糖・油・じゃが芋・せんべい・小麦粉・三温糖	わかめ・みそ・焼き豆腐・豚肉・豆乳・牛乳	きゃべつ・玉ねぎ・しらたき・白菜・長ねぎ・人参・きぬさや・きゅうり・粉寒天・黄桃缶・パイン缶	①333 1.7 ⑤349 2.0 ⑥374 2.0
木	16・30	牛乳バナナ	豆腐のすまし汁 ②白身魚のごまだれ焼き ⑥⑦鶏肉のごまだれ焼き ゆかり和え	②岩石揚げ ⑥⑦マカロニかりんとう (0.1.(2)歳児: マカロニきなこ) 【両日】牛乳	ねりごま・白すりごま・砂糖・さつま芋・小麦粉・油・マカロニ・黒砂糖	豆腐・白身魚・鶏肉・水煮大豆・ひじき・かちり・牛乳	小松菜・玉ねぎ・人参・大根・きゅうり	②319 1.7 ⑥⑦345 1.3
金	17・31	茶クラッカー	しょうゆラーメン ごまブロッコリー りんご	お好み焼き牛乳	生中華麺・ごま油・白いりごま・小麦粉・油	豚肉・わかめ・卵・あおさ・かつお節・牛乳	人参・もやし・長ねぎ・ホールコーン・しょうが・玉ねぎ・ブロッコリー・りんご・きゃべつ	421 2.3
☆月	6・20	ヨーグルト	秋の味覚カレー 切干大根サラダ 柿・茶	みたらしだんご (0.1.(2)歳児: じゃが芋の甘煮) 茶	さつま芋・小麦粉・バター・油・ごま油・三温糖・上新粉・白玉粉・砂糖・片栗粉	豚肉・豆腐	玉ねぎ・人参・しめじ・にんにく・しょうが・切干大根・きゃべつ・きゅうり・柿	365 1.9
火	7・21	茶薄焼き	具だくさんみそ汁 さばの竜田揚げ なめ茸和え	オートミールクッキー牛乳	片栗粉・油・小麦粉・バター・砂糖・オートミール	油揚げ・みそ・さば・豆乳・牛乳	きゃべつ・玉ねぎ・人参・しめじ・しょうが・ほうれん草・もやし・なめ茸	446 1.7
水	8・22	茶チーズ	白菜スープ 麻婆豆腐 秋のサラダ	ピザトースト牛乳	油・砂糖・ごま油・片栗粉・さつま芋・卵不使用マヨネーズ・白すりごま・食パン	豆腐・豚ひき肉・ベーコン・チーズ・牛乳	白菜・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・干しいたけ・グリーンピース・ブロッコリー・ホールコーン・ピーマン	443 2.0
木	9・23	茶せんべい	青菜のみそ汁 千種焼き 昆布和え	さつま芋もち牛乳	油・卵不使用マヨネーズ・さつま芋・片栗粉・砂糖	みそ・卵・ツナ・ひじき・塩昆布・牛乳	小松菜・人参・玉ねぎ・えのき茸・干しいたけ・クリームコーン・白菜・きゅうり	370 2.2
金	10・24	茶豆腐煮	かぼちゃのシチュー ツナサラダ 梨	⑩みそパン・牛乳 ⑫新米おにぎり・茶	油・小麦粉・バター・白いりごま・みそパン・米	鶏肉・スキムミルク・生クリーム・ツナ・牛乳	玉ねぎ・人参・かぼちゃ・しめじ・きゃべつ・大根・梨	⑩459 1.3 ⑫391 1.2

☆十五夜献立 みたらしだんご(6日)

※栄養価:主食は除く(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 (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(18.0g) / 脂質(15.9g) / カルシウム(252mg) / 食塩相当量(1.7g) / 食物繊維(4.7g)

10月10日は目の愛護デー

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。

こどもの頃は、見ている映像を脳で認識する機能や、両目で物体の立体感、距離感を正確に捉える機能などが最も発達する時期になります。

目の発達を促すために、生活の中でいろんな形や色を見て、視覚を刺激したり、目に良い栄養素をとったりできると良いですね。

<目に良い栄養素>

●ビタミンA

光を感じる細胞の働きを促す役割があります。

<多く含む食材> 人参・かぼちゃ・ほうれん草・レバーなど



●ビタミンB1・B12

目から脳に通じる神経の伝達をスムーズにする役割があります。

<多く含む食材> ビタミンB1 豚肉・レバー・大豆製品など



ビタミンB12 レバー・貝類(しじみ・あさり)など



●DHA

目の情報処理能力や視覚機能の健全な発達をサポートする役割があります。

<多く含む食材> さば・いわし・さんまなどの青魚



つくってみましょう!~献立より~

スイーツパンプキン 6個分

(材料) さつま芋 150g(中1個) かぼちゃ 150g(1/8個)
砂糖 15g(小さじ2弱) 無塩バター 15g

(作り方)

- ① さつま芋とかぼちゃはよく洗い、皮をむいて適当な大きさの角切りにし、さつま芋は水にさらしてあく抜きをする。
- ② 鍋にさつま芋と水を入れて火にかけ、ある程度やわらかくなったらかぼちゃを入れてゆでる。やわらかくなったら、水分をきり、なめらかになるまで潰す。
- ③ ②にバターと砂糖を加え、混ぜ合わせる。
- ④ ③を6等分し、丸めて天板にのせ、180℃に予熱したオーブンで焼き色がつくまで焼く。

焼く前に表面に溶いた卵黄を塗ると、つやをだすことができます

~ 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

「白身魚のごまだれ焼き」(2日)

「切干大根サラダ」(6・20日)

~10月は食品ロス削減月間~

松本市では、食べられるにも関わらず捨てられてしまう「食品ロス」を減らすための取り組みを進めています。外食、買い物、調理、食事の時など、毎日の生活の中で、食品ロスが減らせるよう気をつけてみましょう!

