



# 令和7年10月分幼稚園給食献立表

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	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	27	春雨スープ 鶏肉のトマト煮 コーンサラダ・りんご		春雨・油・砂糖・ 片栗粉	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・きゃべ つ・ホールコーン・りんご	425 1.3
火	14・28	わかめのすまし汁 しゅうまい のり酢あえ		白玉ふ・片栗粉・ しゅうまいの皮・ 砂糖	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	456 1.3
水	1 15・29	きゃべつのみそ汁 ①肉豆腐 ②肉じゃが カリカリ漬け		砂糖・油・じゃが 芋	わかめ・みそ・焼き 豆腐・豚肉・牛乳	きゃべつ・玉ねぎ・しら たき・白菜・長ねぎ・人 参・きぬきや・きゅうり	①29457 1.6 ②389 1.6
木	☆ 2 16・30	豆腐のすまし汁 ②白身魚のごまだれ焼き ③鶏肉のごまだれ焼き ゆかり和え ②みたらしだんご		ねりごま・白すり ごま・砂糖・上新 粉・白玉粉・片栗 粉	豆腐・白身魚・鶏 肉・牛乳	小松菜・玉ねぎ・人参・ 大根・きゅうり	②406 1.5 ③449 1.3
金	3・17	しょうゆラーメン ごまブロッコリー りんご		生中華麺・ごま 油・白いりごま	豚肉・わかめ・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	400 2.3
月	20	秋の味覚カレー 切干大根サラダ 柿		さつまいも・小麦 粉・バター・油・ ごま油・三温糖	豚肉	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	448 1.6
火	7・21	貝だくさんみそ汁 さばの竜田揚げ なめ茸和え		片栗粉・油	油揚げ・みそ・さば	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	397 1.4
水	8・22	白菜スープ 麻婆豆腐 秋のサラダ		油・砂糖・ごま油・ 片栗粉・さつまいも・ 卵不使用マヨネー ズ・白すりごま	豆腐・豚ひき肉・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	461 1.1
木	9・23	青菜のみそ汁 千種焼き 昆布和え		油・卵不使用マヨ ネーズ	みそ・卵・ツナ・ひ じき・塩昆布・牛乳	小松菜・人参・玉ねぎ・ えのき草・干しいたけ・ クリームコーン・白菜・ きゅうり	451 1.9
金	10・24	かぼちゃのシチュー ツナサラダ 梨		油・小麦粉・バ ター・白いりごま	鶏肉・スキムミル ク・生クリーム・ツ ナ	玉ねぎ・人参・かぼ ちゃ・しめじ・きゃべ つ・大根・梨	413 1.8

☆2日…みたらしだんご(十五夜)

…貝だくさんみそ汁 …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(432kcal) / たんぱく質(18.0g) / 脂質(13.9g) / カルシウム(217mg) / 食塩相当量(1.6g) / 食物繊維(5.5g)

## 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、生活の中でいろいろな形や色を見て、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～ スイートパン7キン 6個分

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

(作り方)

- ① さつまいも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、さつまいもは水にさらしてあく抜きをする。
- ② 鍋にさつまいも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ビを設置します。

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！

松本市

30・10 運動