



令和7年11月分幼稚園給食献立表

No.603 R7.11.1

【今月のテーマ】よく噛んで、秋の食材を味わいましょう

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	17	根菜カレー きゃべつサラダ 柿	 (茶)	じゃが芋・小麦粉・バター・油	豚ひき肉・グリーン大豆・ハム	玉ねぎ・人参・大根・ごぼう・にんにく・しょうが・きゃべつ・ブロッコリー・柿	432 1.9
火	4・18	豆腐のすまし汁 レバーのかりん揚げ のり酢和え	 MILK	片栗粉・油・砂糖・白いりごま	豆腐・豚レバー・のり・牛乳	えのき茸・長ねぎ・人参・しょうが・にんにく・もやし・ほうれん草	445 1.6
水	5・19	具だくさんみそ汁 豚肉のしょうが炒め 納豆和え	 (茶)	さつま芋・三温糖・油・片栗粉	みそ・豚肉・ひきわり納豆・かつお節・牛乳	大根・人参・長ねぎ・こんにゃく・玉ねぎ・しょうが・ほうれん草・白菜	426 1.4
木	6・20	春雨スープ 鯖の豆乳みそ煮 ごまブロッコリー	 (茶)	春雨・三温糖・白いりごま	生鯖・みそ・豆乳・牛乳	チンゲン菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・しょうが・ブロッコリー	429 1.4
金	7・21	煮込みうどん 大根サラダ バナナ	 MILK	ゆでうどん・白いりごま・油・砂糖	鶏肉・油揚げ・ツナ・牛乳	長ねぎ・人参・白菜・小松菜・しめじ・大根・きゃべつ・バナナ	393 1.9
月	10	さつま芋カレー きゃべつサラダ 柿	 (茶)	さつま芋・小麦粉・バター・油	豚ひき肉・グリーン大豆・ハム	玉ねぎ・人参・ごぼう・にんにく・しょうが・きゃべつ・ブロッコリー・ホールコーン・柿	457 1.9
火	11・25	わかめのすまし汁 五目卵焼き 昆布和え ⑤ごぼうチップス	 MILK ①⑤(茶)	油・砂糖・片栗粉	わかめ・豆腐・卵・ツナ・ひじき・塩昆布・牛乳	玉ねぎ・えのき茸・人参・干しいたけ・小ねぎ・白菜・ごぼう	①438 1.8 ⑤389 1.8
水	12・26	白菜のみそ汁 真珠蒸し コーン和え	 (茶)	片栗粉・もち米・砂糖	油揚げ・みそ・豚ひき肉・鶏ひき肉・豆腐・牛乳	白菜・人参・長ねぎ・しめじ・玉ねぎ・干しいたけ・しょうが・きゃべつ・大根・ホールコーン	453 1.4
木	13	なめこのみそ汁 白身魚のレモンソース 和風スパゲティサラダ	 MILK	片栗粉・油・砂糖・サラダスパゲティ	豆腐・みそ・白身魚・牛乳	なめこ・長ねぎ・人参・レモン汁・きゃべつ・ブロッコリー	406 1.7
	27	おでん 和風スパゲティサラダ バナナ	 MILK	砂糖・サラダスパゲティ・油	がんもどき・鶏肉・さつま揚げ・ちくわ・昆布・牛乳	人参・大根・こんにゃく・きゃべつ・ブロッコリー・バナナ	415 1.7
金	14・28	シチュー じゃこのナムル りんご	 (茶)	じゃが芋・油・小麦粉・バター・砂糖・ごま油	鶏肉・スキムミルク・生クリーム・しらす干し	玉ねぎ・人参・ほうれん草・もやし・りんご	391 1.9

…具だくさんみそ汁 …かみかみメニュー

※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。

● 栄養価(1ヶ月平均 主食を含む) ●

エネルギー (424kcal) / たんぱく質 (18.2g) / 脂質 (13.2g) / カルシウム (207mg) / 食塩相当量 (1.7g) / 食物繊維 (5.3g)

・・・おいしく「和食」を味わおう・・・

11月24日は「和食の日」です。この記念日は、「いい(11)日本食(24)」という語呂合わせに由来し、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」の重要性や大切さを再認識し、次世代へ保護・継承していくことを目的としています。

「和食」といえば、「だし」!

「だし」は煮干しやかつお節、昆布や干しいたけなどから、お湯や水を使ってうまみを引き出したもので、だしのうまみは和食には欠かすことができません。園の給食では、かつお節や煮干しからとっただしを使って汁物や煮物などを作っています。

基本の

だしの取り方



かつお節

- ・かつお節 12~24g
- ・水 3カップ(600ml)

- ① 鍋に水を入れ、火にかけ沸騰したらかつお節を入れる。
- ② 弱火で約1分くらい加熱し、火を止めて、約3分おく。
- ③ かつお節が下に沈んだら、ざるなどでこす。

煮干し

- ・煮干し 18g
- ・水 3カップ(600ml)

- ① 鍋に水と煮干しを入れて、30分以上たったら火にかける。
- ② 沸騰したら火を弱め、約2~3分煮出してからこす。

園では、かつおだしはすまし汁やスープ、煮物など、煮干しだしはみそ汁などに使用しています

煮干しはこさずに、そのまま汁を作って食べてもおいしくですよ

つくってみましょう!

チーズクッキー (18~20枚分)

【材料】

小麦粉 90g(4/5カップ強) へーキングパウダー 1.2g(小さじ1/4強)
砂糖 18g(大さじ2) 粉チーズ 18g(大さじ3)
油 24g(大さじ2) 牛乳 30g(大さじ2)



【作り方】

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ② 牛乳に油を少しずつ加え、よく混ぜながら乳化させる。
- ③ ②に砂糖と粉チーズを加え、だまがなくなるように混ぜる。
- ④ ③に①を加えてさっくりと混ぜ、ひとまとめにする。
- ★ラップをし、冷蔵庫で30分程度寝かせると扱いやすくなります。
- ⑤ ④を麺棒で薄くのばし、好みの型で抜く。
- ⑥ 180℃に予熱したオーブンで、15分程度焼く。

- ・型で抜かず、生地を棒状にして5mm程度の厚さに包丁で切ってもOK!
- ・ほんのりとチーズの風味が香るクッキーです。

～ 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

「鯖の豆乳みそ煮」(6・20日)
「根菜カレー」(17日)