



# 令和7年12月分幼稚園給食献立表

【今月のテーマ】寒さに負けないようにいろいろ食べよう！

No.604 R7.12.1

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	1・15	カレー 春雨サラダ りんご	 	じゃが芋・小麦粉・バター・油・春雨・ごま油・砂糖	豚肉・牛乳	人参・玉ねぎ・グリーンピース・にんにく・しょうが・きゃべつ・もやし・りんご	423 1.7
火	2	おでん コーンサラダ みかん	 	砂糖	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・ホールコーン・みかん	389 1.8
	16	玉ねぎのみそ汁 コロッケ コーンサラダ	  (茶)	じゃが芋・マッシュポテト・油・小麦粉・パン粉・砂糖	わかめ・みそ・豚ひき肉・卵	人参・玉ねぎ・しめじ・きゃべつ・ブロッコリー・ホールコーン	418 1.7
水	3・17	白菜スープ さばのうま煮 ごまブロッコリー	 	砂糖・白いりごま	生鯖・牛乳	白菜・玉ねぎ・人参・小松菜・しめじ・しょうが・ブロッコリー	443 1.2
木	4・18	ふのすまし汁 オムレツ おかか和え	 	白玉ふ・じゃが芋・油	わかめ・ツナ・卵・かつお節・牛乳	人参・玉ねぎ・ピーマン・ホールコーン・しめじ・ほうれん草・白菜	411 1.1
金	☆ 5・19	チンゲン菜スープ ⑤とりのから揚げ⑨フライドチキン もみの木サラダ ⑤みかん⑨米粉のスノーボール	  ⑤牛乳 ⑨茶	片栗粉・油・マカロニ・砂糖・米粉・三温糖・バター・粉糖	鶏肉・チーズ・きなこ・牛乳	チンゲン菜・人参・玉ねぎ・ホールコーン・しょうが・ブロッコリー・みかん	⑤423 ⑨2.3 ⑨440 1.6
月	8・22	青菜のすまし汁 すき焼き風煮 大根サラダ	 	砂糖・油・白いりごま	豆腐・豚肉・牛乳	えのき茸・小松菜・玉ねぎ・人参・しらたき・白菜・長ねぎ・大根・きゃべつ	394 1.6
火	9・23	みそバタースープ さわらの照り焼き のり酢和え・バナナ	 	バター・三温糖・砂糖	豚ひき肉・みそ・さわらのり・牛乳	人参・長ねぎ・きゃべつ・にんにく・もやし・ホールコーン・ほうれん草・バナナ	386 1.4
水	10	春雨スープ ポークビーンズ ナムル	 	春雨・じゃが芋・油・砂糖・片栗粉・ごま油	大豆・豚肉・牛乳	チンゲン菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・もやし・ほうれん草	422 1.5
木	11	大根のみそ汁 凍り豆腐のオランダ煮 昆布和え	 	片栗粉・油・じゃが芋・砂糖	みそ・凍り豆腐・鶏肉・塩昆布・牛乳	大根・人参・えのき茸・玉ねぎ・ピーマン・白菜	463 2.0
金	12	コーンシチュー ハムサラダ みかん	 	じゃが芋・油・小麦粉・バター・砂糖	鶏肉・スキムミルク・生クリーム・ハム・牛乳	玉ねぎ・人参・クリームコーン・ホールコーン・きゃべつ・もやし・みかん	476 2.1

☆19日 クリスマス献立日

…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 (420kcal) / たんぱく質 (18.1g) / 脂質 (14.0g) / カリウム (220mg) / 食塩相当量 (1.6g) / 食物繊維 (5.4g)

※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。

## ～冬の野菜を食べよう～

旬をむかえる野菜は、甘味やうま味、風味が豊富で、栄養価が高く、市場にたくさん出るので、手ごろな価格で手に入られるのが特徴です。

大根やチンゲン菜、ほうれん草、長ねぎなどの冬の野菜は、ビタミンが豊富に含まれているものが多く、免疫力を高め、風邪の予防に効果があります。煮物や鍋など体の芯から温まる料理に使って、風邪に負けない体をつくり、元気に冬を乗り越えていきましょう。

### ほうれん草

緑黄色野菜の中でも栄養価が高い野菜です。βカロテンやビタミンC、ミネラル類が豊富に含まれています。冬のほうれん草は、夏のほうれん草の約3倍のビタミンCが含まれています。

### 大根

葉に近い部分ほど甘く、先端に近い部分ほど辛み強いといわれています。料理や好みに合わせて使う部分に分けるのもおすすめです。

### チンゲン菜

βカロテンやビタミンCが豊富な野菜です。アクが少ないので、下茹での必要はありません。油と一緒に炒めるとβカロテンの吸収率が高まり、効率的に摂取できます。

### 長ねぎ

白い部分には、ビタミンCが多く、緑の部分にはβカロテン、カルシウムなどが豊富に含まれています。緑の部分にも、栄養素が含まれているので、捨てずに食べると良いですね！

## つくってみましょう！ ～おすすめやつ～

### 冬至かぼちゃ (大人2人・子ども2人分)

(材料)

小豆 30g かぼちゃ 240g 砂糖 36g (大さじ4)

塩 少々

団子

小麦粉 50g (1/2カップ弱) 白玉粉 50g 水 80g

(作り方)

- 鍋に小豆と、小豆が浸るくらいの水を入れて煮る。
- 沸騰して10分くらいしたら、一度ざるにあげ、煮汁を捨て、もう一度鍋に戻し、小豆が浸るくらいの水を入れて柔らかくなるまで煮る。
- かぼちゃを電子レンジで加熱する。(600W 5分)
- 小豆がやわらかくなったら、砂糖、かぼちゃを入れて煮る。
- ボウルに小麦粉、白玉粉を混ぜ合わせて、水を少しずつ加え、だまがなくなるまでこねる。
- ⑤を小さくちぎり、④に入れたら、ふたをして5分煮る。
- 団子に火がとおったら完成。

松本市の公式Youtubeで作り方の動画が公開されています。ぜひご覧ください！



作り方の動画はこちら→

[https://youtu.be/fw\\_CZ5Yops?si=dblgw2c\\_74lab-kO](https://youtu.be/fw_CZ5Yops?si=dblgw2c_74lab-kO)



～サンフ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 「もみの木サラダ」(5・19日)

「ポークビーンズ」(10・24日)