



令和7年12月分保育園給食献立表

【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	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	
月	1・15	茶 薄焼き	カレー 春雨サラダ りんご・茶	バナナケーキ 牛乳	じゃが芋・小麦粉・バター・油・春雨・ごま油・砂糖・三温糖	豚肉・卵・牛乳	人参・玉ねぎ・グリンピース・にんにく・しょうが・きやべつ・もやし・りんご・バナナ	477 2.0
火	2	果汁ゼリー	おでん コーンサラダ みかん	マカロニのきなこ和え 牛乳	砂糖・マカロニ・白すりごま	がんもどき・鶏肉・さつま揚げ・ちくわ・昆布・きな粉・牛乳	人参・大根・こんにゃく・きやべつ・ブロッコリー・ホールコーン・みかん	362 1.9
	16		玉ねぎのみそ汁 コロッケ コーンサラダ		じゃが芋・マッシュボデト・油・小麦粉・パン粉・砂糖・マカロニ・白すりごま	わかめ・みそ・豚ひき肉・卵・きな粉・牛乳	人参・玉ねぎ・しめじ・きやべつ・ブロッコリー・ホールコーン	450 2.0
水	3・17	茶 豆腐煮	白菜スープ さばのうま煮 ごまブロッコリー	さつま芋蒸しパン 牛乳	砂糖・白いりごま・小麦粉・三温糖・さつま芋	生鯖・豆乳・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	353 1.3
木	4・18	茶 バナナ	ふのすまし汁 オムレツ おかか和え	豆腐だんご(ごまだれ) (0.1(2)歳児 じゃが芋の甘煮) 牛乳	白玉ふ・じゃが芋・油・白玉粉・上新粉・すりごま・砂糖・片栗粉	わかめ・ツナ・卵・かつお節・豆腐・牛乳	人参・玉ねぎ・ピーマン・ホーリーコーン・しめじ・ほうれん草・白菜	④380 1.5 ⑧380 1.5
金	5・19	☆ せんべい	チンゲン菜スープ ⑤とりの唐揚げ ⑨フライドチキン もみの木サラダ・みかん	⑤平餅 ⑨トライフル 【両日】茶	片栗粉・油・マカロニ・砂糖・うら米・もち米・白すりごま・スパンジ台・コーンフレーク・いちごショウム	鶏肉・チーズ・みそ・生クリーム	チンゲン菜・人参・玉ねぎ・ホーリーコーン・しょが・ブロッコリー・みかん・黄桃缶	⑤377 1.8 ⑨300 1.6
月	8・22	茶 チーズ	青菜のすまし汁 すき焼き風煮 大根サラダ	⑧さつま芋のバター煮 ⑫冬至かぼちゃ 【両日】牛乳	砂糖・油・白いりごま・さつま芋・バター・白玉粉・小麦粉	豆腐・豚肉・小豆・牛乳	えのき茸・小松菜・玉ねぎ・人参・しらつき・白菜・長ねぎ・大根・きやべつ・かぼちゃ	⑧348 1.6 ⑫367 1.6
火	9・23	茶 心の おかか煮	みそバタースープ さわらの照り焼き のり酢和え・バナナ	⑨ヨーグルト・せんべい ⑬フライドポテト・牛乳	バター・三温糖・砂糖・せんべい・じゃが芋・油	豚ひき肉・みそ・さわらのり・ヨーグルト・牛乳	人参・長ねぎ・きやべつ・にんにく・もやし・ホーリーコーン・ほうれん草・バナナ	⑨346 1.9 ⑬375 1.6
水	10・24	茶 グラッカー	春雨スープ ポークビーンズ ナムル	ジンジャークッキー 牛乳	春雨・じゃが芋・油・砂糖・片栗粉・ごま油・小麦粉・三温糖	大豆・豚肉・卵・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・しょが	387 1.5
木	11・25	茶 ビスケット	大根のみそ汁 凍り豆腐のオランダ煮 昆布和え	ミルクゼリー せんべい	片栗粉・油・じゃが芋・砂糖・せんべい	みそ・凍豆腐・鶏肉・塩昆布・牛乳	大根・玉ねぎ・えのき茸・人参・ピーマン・白菜・粉寒天・黄桃缶	332 2.2
金	12・26	茶 含め煮 (かぼちゃ)	コーンシチュー ハムサラダ みかん	おかげおにぎり 茶	じゃが芋・油・小麦粉・バター・砂糖・米	鶏肉・スキミルク・生クリーム・ハム・かつお節	玉ねぎ・人参・クリームコーン・ホールコーン・きやべつ・もやし・みかん	384 2.0

☆冬至献立 22日 ☆クリスマス献立 19日

◆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 (3歳以上児のもの、主食は除く、1ヶ月平均) ●

エネルギー (378 kcal) / タンパク質 (17.5 g) / 脂質 (15.6 g) / カルシウム (239 mg) / 食塩相当量 (1.8 g) / 食物繊維 (5.7 g)

~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、市場にたくさん出回るので、手ごろな価格で手に入れられるのが特徴です。

大根やチンゲン菜、ほうれん草、長ねぎなどの冬が旬の野菜は、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。

チンゲン菜

βカロテンやビタミンCが豊富な野菜です。アグが少ないので、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！

大根

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

つくってみましょう！ ～おすすめおやつ～

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、水を少しづつ加え、だまがなくなるまでこねる。
- ⑤を小さくちぎり、④に入れたたら、ふたをして5分煮る。
- 団子に火がといたら完成。

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！



作り方の動画ははこちら→

<https://youtu.be/fwCCZ5Yops?si=dblgw2c74lab-kO>

~サンブ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)