



令和8年3月分保育園給食献立表

No.607 R8.3.1

【今月のテーマ】給食を楽しく食べよう！

松本市 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	2・16	茶 含め煮 (かぼちゃ)	カレー ひじきサラダ 柑橘類・茶	ロシアンクッキー 牛乳	じゃが芋・小麦粉・ バター・油・砂糖・ ごま油・三温糖・い ちごジャム	豚肉・ひじ き・ハム・牛 乳	人参・玉ねぎ・グリン ピース・にんにく・しょ うが・きゃべつ・ホール コーン・柑橘類	478 1.9
火	☆ 3・17	茶 心のきなこ ポーロ	菜の花スープ 肉豆腐 ごまブロッコリー	③甘酒・ひなあられ バナナ ⑦おはぎ・茶	砂糖・油・白いり ごま・甘酒・ひな あられ・米・もち 米・黒すりごま	焼き豆腐・豚 肉・きな粉	なばな又はかき菜・玉ね ぎ・人参・えのき茸・しら たき・白菜・長ねぎ・ブ ロッコリー・バナナ	③301 1.4 ⑦412 1.2
水	4・18	茶 バナナ	玉ねぎのすまし汁 さばのみそ煮 おかか和え	ボンデケーキヨ 牛乳	三温糖・白玉 粉・上新粉・砂 糖・油	わかめ・生鯖・ みそ・かつお 節・豆腐・チー ズ・牛乳	玉ねぎ・えのき茸・人 参・しょうが・もやし・ ほうれん草	375 1.7
木	5・19	果汁ゼリー	きゃべつのみそ汁 千種焼き コーンサラダ	いちごの米粉蒸しパン 牛乳	油・卵不使用マ ヨネーズ・米 粉・いちごジャ ム・砂糖	みそ・卵・ツ ナ・ひじき・ 豆乳・牛乳	きゃべつ・玉ねぎ・人 参・しめじ・クリーム コーン・小松菜・白菜・ ホールコーン	365 1.9
金	6	茶 チーズ	みそラーメン ブロッコリーサラダ バナナ	芋もち 牛乳	生中華麺・ごま 油・油・じゃが 芋・片栗粉・砂 糖	豚肉・わか め・みそ・牛 乳	人参・もやし・玉ねぎ・ ホールコーン・ブロッ コリー・きゃべつ・バナナ	418 2.2
☆ 9(月) 24(火)	茶 心かし芋	青菜のみそ汁 山賊焼き 春雨サラダ ④柑橘類	⑨にらの薄焼き・牛乳 ④カップケーキ・茶	片栗粉・油・春 雨・ごま油・砂 糖・小麦粉・パ ター	油揚げ・み そ・鶏肉・豆 乳・卵・生ク リーム・牛乳	小松菜・玉ねぎ・人参・に んにく・しょうが・りん ご・きゃべつ・もやし・柑 橘類・にら	⑨460 2.0 ④377 1.9	
10(火) 23(月)	茶 クラッカー	チンゲン菜スープ チリコンカン のり酢和え	⑩ヨーグルト せんべい ③にらの薄焼き・茶	油・砂糖・せん べい・小麦粉・ ごま油	大豆・豚ひき 肉・刻みのり・ ヨーグルト・豆 乳・みそ・牛乳	チンゲン菜・人参・玉ね ぎ・えのき茸・にんに く・白菜・ほうれん草・ にら	⑩323 1.9 ③300 1.5	
水	11	茶 せんべい	豆腐のすまし汁 鶏のさっぱり煮 きゃべつサラダ	シュガートースト 牛乳	砂糖・油・食パ ン・バター	豆腐・鶏肉・ 牛乳	小松菜・玉ねぎ・人参・ しょうが・きゃべつ・ブ ロッコリー	387 1.7
木	12	牛乳 ビスケット	豆乳豚汁 白身魚のマヨネーズ焼き なめ茸和え	ホワイトポンチ せんべい	ごま油・油・卵不 使用マヨネーズ・ せんべい	豚肉・豆乳・ みそ・白身 魚・乳酸菌飲 料・牛乳	大根・人参・白菜・長ねぎ・し めじ・小松菜・玉ねぎ・ホー ルコーン・もやし・ほうれん草・ なめ茸・黄桃缶・パイン缶・パ ナナ	363 1.4
金	13	茶 豆腐煮	シチュー 大根サラダ 柑橘類	チーズ昆布おにぎり 茶	じゃが芋・油・ 小麦粉・パ ター・砂糖・ 米・白いりごま	鶏肉・スキム ミルク・チー リーム・チー ズ・塩昆布	玉ねぎ・人参・大根・きゃ べつ・柑橘類	387 1.3

☆3日…ひなまつり献立<3日:桃の節句>

☆9・24日…山賊焼き<9日:松本山賊焼の日>

☆17日…おはぎ<17~23日:お彼岸>

● 栄養価 (3歳以上児のもの、主食は除く、1ヶ月平均) ●

※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

エネルギー(385kcal) / たんぱく質(16.9g) / 脂質(18.1g) / カルシウム(227mg) / 食塩相当量(1.7g) / 食物繊維(5.1g)

1年間の食生活を振り返ってみましょう!

園では、子どもたちの健やかな心身の発育・発達のために、「食を営む力」の基礎を培うことを食育の目標として、日々の給食や調理保育、畑での野菜作りや収穫など様々な食育を進めてきました。

この一年で心も体も大きく成長したと感じていますが、ご家庭での様子はいかがでしょう?

お子さんと一緒にチェックしてみてください。



- 家族と楽しく、おいしく食べられるよ。
- いろいろなものをバランスよく食べられるよ。
- たくさん食べられるようになったよ。
- 朝ごはんをしっかり食べられるよ。
- 食べる前にしっかり手洗いができるよ。
- 食事の準備や後片付けのお手伝いができるよ。
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができるよ。
- スプーンやフォーク、箸を上手に使うことができるよ。
- よい姿勢で座って食べられるよ。
- よくかんで味わって食べられるよ。



~ 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 「ひじきサラダ」(2・16日)
「カップケーキ」(24日)



つくってみましょう! ~献立より~

豆乳豚汁 (大人2人・子ども2人分)



<材料>

- ごま油 6g (大さじ1/2) 豚肉 60g
- 大根 120g (1/10本) 人参 30g (1/5本)
- 白菜 120g 長ねぎ 30g (1/5本) しめじ 30g
- 小松菜 30g (1株) 無調整豆乳 300ml
- かつお出汁 600ml

<作り方>

- ① 大根、人参はいちよう切り、白菜はざく切り、長ねぎは斜め切り、しめじは石づきをとる。
 - ② 小松菜は食べやすい大きさに切って、下茹でする。
 - ③ 鍋にごま油をひいて豚肉を炒める。
 - ④ ③に小松菜以外の野菜としめじを入れ油をなじませたら出汁を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱めてアクを取る。
 - ⑤ 野菜に火が通ったら、小松菜と豆乳を加え、ぐつぐつと沸騰させないように温める。
- ※豆乳を入れてからぐつぐつと沸騰させると豆乳が分離してしまい、見た目が悪くなってしまうため、弱火~中火で沸騰させないように注意して温めてください。

⑥ みそを溶き入れて完成。

このレシピは第6回具だくさんみそ汁コンテスト 給食に出たらしい部門最優秀賞レシピ「おかわり必須! クリーミー豚汁」を園児が食べやすいようにアレンジしたレシピです。