



# 令和8年3月分幼稚園給食献立表

No.607 R8.3.1  
松本市 こども若者部 保育課

【今月のテーマ】給食を楽しく食べよう！

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	2	カレー ひじきサラダ 柑橘類		じゃが芋・小麦粉・バター・油・砂糖・ごま油	豚肉・ひじき・ハム・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・ホールコーン・柑橘類	482 1.8
火	☆ 3	菜の花スープ 肉豆腐 ごまブロッコリー・ひなあられ		砂糖・油・白いりごま・ひなあられ	焼き豆腐・豚肉・牛乳	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	496 1.4
水	4	玉ねぎのすまし汁 さばのみそ煮 おかか和え		三温糖	わかめ・生鯖・みそ・かつお節・牛乳	玉ねぎ・えのき茸・人参・しょうが・もやし・ほうれん草	427 1.3
木	5	きゃべつのみそ汁 千種焼き コーンサラダ		油・卵不使用マヨネーズ	みそ・卵・ツナ・ひじき・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	446 1.8
金	6	みそラーメン ブロッコリーサラダ バナナ		生中華麺・ごま油・油	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 2.3
月	9	豆乳豚汁 白身魚のマヨネーズ焼き なめ茸和え		ごま油・油・卵不使用マヨネーズ	豚肉・豆乳・みそ・白身魚・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	475 1.4
火	10	チンゲン菜スープ チリコンカン のり酢和え		油・砂糖	大豆・豚ひき肉・刻みのり・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	413 1.4
水	☆ 11	青菜のみそ汁 山賊焼き 春雨サラダ・柑橘類		片栗粉・油・春雨・ごま油・砂糖	油揚げ・みそ・鶏肉	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	419 1.6

☆3日…ひなまつり献立<3日:桃の節句>

☆11日…山賊焼き<9日:松本山賊焼の日>

…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(447kcal)/たんぱく質(17.8g)/脂質(15.4g)/カルシウム(212mg)/食塩相当量(1.6g)/食物繊維(6.2g)

※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。

## 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か?

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でできるよ。
- 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日)  
「カップケーキ」



## 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、人参はいちょう切り、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て、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 給食に出たいいな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。