



令和8年6月分保育園給食献立表

No.610 R8.6.1

【今月のテーマ】よくかんで味わって食べましょう

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	15・29	茶 クラッカー	青菜のすまし汁 ①焼き魚 ⑫⑭白身魚のポテト焼き グリーンサラダ ①⑤パイン・⑫メロン	①ブルーベリージャムサンド ⑮⑯いちごジャムサンド 【両日】牛乳	卵不使用マヨネーズ・ポテトフ레이크・パン粉・油・砂糖・食パン・ブルーベリージャム・いちごジャム	鯖・白身魚・牛乳	しめじ・小松菜・玉ねぎ・人参・きゅうり・きゅうり・パイナップル・メロン	①394 ②24 ③19 ④1.9 ⑤369 ⑥1.9
火	16・30	茶 薄焼き	具だくさんみそ汁 ②③鶏の照り焼き ⑬鶏肉のマーマレード焼き コーンサラダ	②③ホワイトポンチせんべい ⑬ヨーグルトパフェクラッカー	三温糖・マーマレード・油・砂糖・油・せんべい・クラッカー	油揚げ・みそ・鶏肉・乳酸菌飲料・牛乳・ヨーグルト・生クリーム	人参・えのき茸・玉ねぎ・小松菜・きゅうり・もやし・ホールコーン・黄桃缶・パイン缶・バナナ	②③356 ④1.4 ⑤308 ⑥1.6
水	3・17	茶 心のおかか煮	かきたま汁 豚肉のしょうが炒め 昆布和え	レモンクッキー 牛乳	片栗粉・三温糖・油・小麦粉・バター・砂糖	卵・わかめ・豚肉・塩昆布・牛乳	人参・玉ねぎ・しょうが・きゅうり・レモン汁	393 1.9
木	4・18	茶 せんべい	玉ねぎのみそ汁 あじの菫田揚げ ゆかり和え	ごまパン 牛乳	片栗粉・油・強力粉・薄力粉・白いりごま・砂糖・バター	油揚げ・みそ・あじ・牛乳	玉ねぎ・えのき茸・人参・しょうが・きゅうり・きゅうり	354 1.5
金	5・19	茶 バナナ	春雨スープ ポークビーンズ きゅうりサラダ	昆布おにぎり 茶	春雨・じゃが芋・油・砂糖・片栗粉・白いりごま・米	大豆・豚肉・塩昆布	チンゲン菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・きゅうり・もやし	383 1.7
月	8・22	茶 豆腐煮	カレー パンサンスー バナナ・茶	ボンデケーキ 茶	じゃが芋・小麦粉・バター・油・でんぷん麵・ごま油・砂糖・白玉粉・上新粉	豚肉・豆腐・チーズ	人参・玉ねぎ・グリーンピース・にんにく・しょうが・もやし・きゅうり・バナナ	363 2.1
火	9・23	茶 ビスケット	ふのすまし汁 まさご揚げ カリコリ漬け	紫陽花ゼリー せんべい	白玉ふ・白いりごま・片栗粉・油・ぶどうジュース・砂糖・せんべい	豆腐・鶏肉・むきえび・カチリ・卵・ヨーグルト	小松菜・玉ねぎ・人参・きゅうり・粉寒天	312 1.6
水	10・24	茶 含め煮 (かぼちゃ)	チンゲン菜スープ 豆腐の炒め煮 ごま和え	バナナスコーン 牛乳	油・片栗粉・白すりごま・砂糖・小麦粉・三温糖・バター	豆腐・豚肉・牛乳	チンゲン菜・玉ねぎ・干しいたけ・人参・長ねぎ・しめじ・きゅうり・ほうれん草・バナナ	366 1.5
木	11・25	果汁ゼリー	きゅうりのみそ汁 しらす入り卵焼き のり酢和え・パイン	あめじゃが 牛乳	油・砂糖・片栗粉・じゃが芋・三温糖・黒いりごま	わかめ・みそ・しらす干し・卵・牛乳	きゅうり・玉ねぎ・しめじ・人参・小ねぎ・ほうれん草・もやし・パイン	347 2.2
金	12・26	茶 チーズ	ミートソーススパゲッティ ハムサラダ バナナ・茶	⑫みそパン・牛乳 ⑯みたらしだんご (0、1、2歳さつま芋の甘露煮)茶	スパゲッティ・油・砂糖・みそパン・上新粉・白玉粉・片栗粉	豚肉・ハム・牛乳・豆腐	にんにく・玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・トマト水・煮傷・ブロッコリー・きゅうり・バナナ	⑫469 ⑬1.3 ⑭365 ⑮1.3

具だくさんみそ汁 ...かみかみメニュー

※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。

● 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 (365kcal) / たんぱく質 (16.6g) / 脂質 (15.6g) / カルシウム (227mg) / 食塩相当量 (1.7g) / 食物繊維 (4.9g)

～6月は食育月間です～

食育月間は、家庭・学校・地域・職場など社会全体で、食育推進に取り組むために国が定めたものです。

松本市では「第4期松本市食育推進計画」を策定し、5つの取組みに重点をおいて食育を推進しています。

**おいしく食べよう
具だくさんみそ汁**

具だくさんの汁で、手軽に栄養バランスが整います。

**よくかむ30かみかみ運動
～飲み込む前にと5回～**

ごっくんする前にと5回かもう！

**残さず食べよう！
30・10運動**

みんなで減らそう食品ロス！

毎月30日は冷蔵庫クリーンアップデー
毎月10日はもったいないのクッキングデー

**まつもと
だいでず大作戦**

大豆・大豆製品を取り入れよう！

**1日2食は3皿食べよう
～1・2・3でバランスごはん～**

1日のうち、2食以上は「主食・主菜・副菜」の3つのお皿をそろえてみよう。

これが基本の3皿です！

1皿め 主食
ごはん・パン・麺類など

2皿め 主菜
肉・魚・卵・大豆製品など

3皿め 副菜
具だくさんの汁物など

つくってみましょう！～献立より～

鶏肉のマーマレード焼き (大人2人・子ども2人分)

(材料)
鶏肉 240g
しょうゆ 小さじ2(12g) マーマレード 24g
酒 小さじ1強(6g) 塩・こしょう 少々

(作り方)
① ボウルにしょうゆ、マーマレード、酒、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせる。
② ①に鶏肉を30分位漬けておく。
③ ②を天板に並べる。180℃に予熱したオーブンで、15分～20分位、鶏肉を焼く。

フライパンで焼く場合は、油をひいてください。
焦げやすいため、中火で焼くとよいです。

**～サンパ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
「のり酢和え」・「あめじゃが」(11・25日)

【食育パネル展のお知らせ】
テーマ「6月は、食育月間」
会場：八十二長野銀行松本営業部 ウィンドウギャラリー
期間：6/1(月)～6/30(火)
お近くにお立ち寄りの際はぜひご覧ください