



令和8年6月分幼稚園給食献立表

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 子ども若者部 保育課

曜日	日付	昼食	牛乳 …牛乳180ml …牛乳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	青菜のすまし汁 白身魚のポテト焼き グリーンサラダ パイ 		卵不使用マヨネーズ・ポテトフレーク・パン粉・油・砂糖	白身魚・牛乳	しめじ・小松菜・玉ねぎ・人参・きゃべつ・きゅうり・パイ	408 1.4
火	2 16・30	具だくさんみそ汁 ②③鶏肉の照り焼き ⑩鶏肉のマーマレード焼き コーンサラダ ⑩紫陽花ゼリー 	 	三温糖・マーマレード・砂糖・油・ぶどうジュース	油揚げ・みそ・鶏肉・牛乳・ヨーグルト	人参・えのき茸・玉ねぎ・小松菜・きゃべつ・もやし・ホールコーン・粉寒天	②457 1.3 ⑩458 1.4 ③457 1.3
水	3・17	かきたま汁 豚肉のしょうが炒め 昆布和え 		片栗粉・三温糖・油	卵・わかめ・豚肉・塩昆布・牛乳	人参・玉ねぎ・しょうが・きゃべつ・きゅうり	384 1.7
木	4・18	玉ねぎのみそ汁 あじの竜田揚げ ゆかり和え 		片栗粉・油	油揚げ・みそ・あじ・牛乳	玉ねぎ・えのき茸・人参・しょうが・きゃべつ・きゅうり	366 1.3
金	5・19	春雨スープ ポークビーンズ きゃべつサラダ 		春雨・じゃが芋・油・砂糖・片栗粉・白いりごま	大豆・豚肉・牛乳	チンゲン菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・きゃべつ・もやし	448 2.3
月	22・29	カレー パンサンスー バナナ 	 (茶)	じゃが芋・小麦粉・バター・油・でんぶ・うどん・ごま油・砂糖	豚肉	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	398 1.7
火	9・23	ふのすまし汁 まさご揚げ カリコリ漬け 		白玉ふ・白いりごま・片栗粉・油	豆腐・鶏肉・むきえび・カチリ・卵・牛乳	小松菜・玉ねぎ・人参・きゅうり	401 1.3
水	10・24	チンゲン菜スープ 豆腐の炒め煮 ごま和え 		油・片栗粉・白すりごま・砂糖	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・きゃべつ・ほうれん草	415 1.4
木	11・25	きゃべつのみそ汁 しらす入り卵焼き のり酢和え パイ 		油・砂糖・片栗粉	わかめ・みそ・しらす干し・卵・のり・牛乳	きゃべつ・玉ねぎ・しめじ・人参・小ねぎ・ほうれん草・もやし・パイ	426 1.9
金	12・26	ミートソーススパゲッティ ハムサラダ バナナ 		スパゲッティ・油・砂糖	豚肉・ハム・牛乳	にんにく・玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・トマト水煮缶・ブロッコリー・きゃべつ・バナナ	479 1.7

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(1ヶ月平均 主食を含む) ●

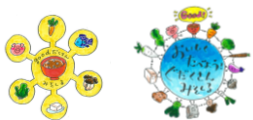
エネルギー(420kcal)/たんぱく質(17.6g)/脂質(13.4g)/カルシウム(231mg)/食塩相当量(1.6g)/食物繊維(5.4g)

～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 ～飲み込む前にあと5回～

ごっくんする前にあと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！



まっもと だいたず大作戦

大豆・大豆製品を取り入れよう！

これが基本の3皿です！



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 ポウルにしょうゆ、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、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
「のり酢和え」(11・25日)
「あめじゃが」

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。

【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 ウインドウギャラリー
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