



令和8年9月分保育園給食献立表

No.613 R8.9.1

【今月のテーマ】秋の食材、行事食をよく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	14・28	茶 ふのきな粉 ポーロ	カレー わかめサラダ 梨・茶	ボンデケーキ 牛乳	じゃが芋・油・小麦粉・バター・白粉・上新粉・砂糖	豚肉・グリーン大豆・わかめ・しらす干し・豆腐・チーズ・牛乳	人参・玉ねぎ・にんにく・しょうが・きゃべつ・きゅうり・梨	477 2.2
火	1・15	茶 せんべい	レトルトカレー・みかん缶 なすのみそ汁 切干大根入り卵焼き 昆布和え	おやき ココア揚げパン 【両日】牛乳	油・砂糖・片栗粉・さつま芋・小麦粉・バター・ロール	油揚げ・みそ・卵・塩昆布・牛乳	みかん缶・なす・えのき茸・玉ねぎ・人参・切干大根・小ねぎ・きゃべつ・きゅうり・かぼちゃ	365 1.2 316 1.9
水	2・16	茶 豆腐煮	ふのすまし汁 白身魚のサクサクごま焼き ブロッコリーサラダ バナナ	りんごゼリー せんべい	白身魚・卵不使用マヨネーズ・白いりごま・白すりごま・パン粉・砂糖・せんべい	白身魚・生クリーム	小松菜・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・きゃべつ・ホールコーン・バナナ・粉寒天・りんごジュース	300 1.5
木	3・17	茶 バナナ	きゃべつのみそ汁 肉じゃが のり酢和え	チヂミ 牛乳	じゃが芋・砂糖・油・小麦粉・片栗粉・ごま油	みそ・豚肉・刻みのり・豆乳・牛乳	きゃべつ・しめじ・玉ねぎ・人参・しらたき・グリーンピース・きゅうり・もやし・ニラ	366 2.1
金	4・18	茶 チーズ	わかめスープ 唐揚げのレモンソース きゃべつサラダ	おかかおにぎり きなこクッキー 牛乳	片栗粉・油・砂糖・白いりごま・米・小麦粉・バター・三温糖	わかめ・鶏肉・かつお節・きな粉・豆乳・牛乳	えのき茸・人参・玉ねぎ・にんにく・しょうが・レモン汁・きゃべつ・もやし	323 2.9 410 1.7
月	7	茶 ビスケット	豆腐のすまし汁 ちくわのかば揚げ 春雨サラダ	スイートポテト 牛乳	片栗粉・油・白いりごま・砂糖・春雨・ごま油・さつま芋・バター	豆腐・ちくわ・牛乳	えのき茸・長ねぎ・人参・きゃべつ・きゅうり	363 2.1
火	8・29	茶 薄焼き	具だくさんみそ汁 鶏肉のしょうが焼き なめ茸和え	ヨーグルト せんべい フルーツポンチ せんべい	じゃが芋・三温糖・せんべい・砂糖	油揚げ・みそ・鶏肉・ヨーグルト	白菜・人参・玉ねぎ・しょうが・ほうれん草・もやし・なめ茸・パイン缶・黄桃缶・バナナ	301 1.8 338 1.7
水	9・30	茶 クラッカー	玉ねぎのすまし汁 さばのみそ煮 ごまブロッコリー バナナ りんご	ピザトースト 牛乳	三温糖・白いりごま・食パン・油	生鮭・みそ・ベーコン・チーズ・牛乳	玉ねぎ・小松菜・えのき茸・人参・しょうが・ブロッコリー・バナナ・りんご・ホールコーン・ピーマン	394 2.1 381 2.1
木	10・24	茶 含め煮 (さつま芋)	チンゲン菜スープ カレー風味麻婆豆腐 ゆかり和え	きなこクッキー 牛乳 おはぎ 茶	油・砂糖・片栗粉・小麦粉・バター・三温糖・もち米・うるち米・黒すりごま	豆腐・豚ひき肉・きな粉・豆乳・牛乳	チンゲン菜・玉ねぎ・しめじ・人参・グリーンピース・にんにく・しょうが・もやし・きゃべつ	361 1.5 321 1.2
金	11・25	果汁ゼリー	ミートペンネ コーンサラダ 梨・茶	みたらしだんご (0.1、(2)歳 じゃが芋の甘煮)	ペンネ・油・砂糖・上新粉・白玉粉・片栗粉	豚ひき肉・ツナ・豆腐・牛乳	にんにく・玉ねぎ・なす・人参・ピーマン・しめじ・ホールトマト缶・きゃべつ・きゅうり・ホールコーン・梨	421 1.4

非常食献立・郷土食 おやき(1日) お彼岸献立 おはぎ(24日) 十五夜 みたらしだんご(25日) 栄養価(上段:エネルギー《kcal》 下段:食塩相当量《g》)



...具だくさんみそ汁 ...かみかみメニュー

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(368kcal) / たんぱく質(17.0g) / 脂質(15.7g) / カルシウム(233mg) / 食塩相当量(1.8g) / 食物繊維(4.8g)

生活リズムを整えよう！

9月は季節の変わり目で、夏の疲れが出やすい時期です。体調を崩さないためにも、「十分な睡眠をとる・朝日を浴びる・朝ごはんを食べる」を心がけて、生活リズムを整え、元気に残暑を乗り切りましょう。



朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べることで、体や脳にエネルギーが補給され、一日を元気にスタートできる



朝日を浴びる

朝起きて日光を浴びることで、体内時計が調整され、生活リズムを整えることにつながる

松本市のホームページでは、朝ごはんレシピを公開しています。忙しい朝にも作りやすいレシピを掲載しているので、ぜひ参考にしてみてください！

<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/soshiki/65/104336.html>

生活リズムを整えるために

睡眠をとる

十分な睡眠をとることで、成長ホルモンが分泌され、心身の疲労回復につながる

つくってみましょう！～献立より～

ピザトースト(大人2人・子ども2人分)

(材料)

食パン(6枚切) 3枚 玉ねぎ 60g ピーマン 18g
ホールコーン 30g ベーコン 18g 油 3g ケチャップ 36g
とけるチーズ 30g



(作り方)

フライパンに油をひいて、玉ねぎ、ピーマン、ホールコーン、ベーコンを炒める。
野菜に火が通ってきたら、ケチャップを加えて炒める。
半分に切った食パンに のせ、チーズをかける。
180 に予熱したオーブンで5～10分程度焼く。

保育園のおやつの中でも、人気の定番メニューです。
お好みの食材でアレンジして作ることもできます！
朝ごはんにもおすすめのメニューです！

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

4・18日「唐揚げのレモンソース」

15日「切干大根入り卵焼き」



ーレシピはこちら

