



令和8年9月分幼稚園給食献立表

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	昼食	…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	14・28	カレー わかめサラダ 梨	茶	じゃが芋・油・小麦粉・バター	豚肉・グリーン大豆・わかめ・しらす干し	人参・玉ねぎ・にんにく・しょうが・きゃべつ・きゅうり・梨	401 1.7
火	1・15	なすのみそ汁 切干大根入り卵焼き 昆布和え		油・砂糖・片栗粉	油揚げ・みそ・卵・塩昆布・牛乳	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	438 1.9
水	☆ 2・16	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 ②バナナ ⑩みたらしだんご		白玉ふ・卵不使用マヨネーズ・白いりごま・白すりごま・パン粉・砂糖・上新粉・白玉粉・片栗粉	白身魚・豆腐・牛乳	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	②432 1.3 ⑩469 1.5
木	3・17	きゃべつのみそ汁 肉じゃが のり酢和え		じゃが芋・砂糖・油	みそ・豚肉・刻みのり・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	427 1.7
金	4・18	わかめスープ 唐揚げのレモンソース きゃべつサラダ		片栗粉・油・砂糖・白いりごま	わかめ・鶏肉・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	400 2.3
月	7	豆腐のすまし汁 ちくわのかば揚げ 春雨サラダ		片栗粉・油・白いりごま・砂糖・春雨・ごま油	豆腐・ちくわ・牛乳	えのき茸・長ねぎ・人参・きゃべつ・きゅうり	442 2.1
火	8・29	具だくさんみそ汁 鶏肉のしょうが焼き なめ茸和え		じゃが芋・三温糖	油揚げ・みそ・鶏肉・牛乳	白菜・人参・玉ねぎ・しょうが・ほうれん草・もやし・なめ茸	447 1.6
水	9・30	玉ねぎのすまし汁 さばのみそ煮 ごまブロッコリー ⑨バナナ ③りんご		三温糖・白いりごま	生鯖・みそ・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	⑨447 1.3 ③435 1.3
木	10・24	チンゲン菜スープ カレー風味麻婆豆腐 ゆかり和え		油・砂糖・片栗粉	豆腐・豚ひき肉・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	364 1.3
金	11・25	ミートパンネ コーンサラダ 梨		パンネ・油・砂糖	豚ひき肉・ツナ・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	376 1.5

☆十五夜 みたらしだんご (16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(1ヶ月平均 主食を含む) ●

エネルギー (417kcal) / たんぱく質 (18.3g) / 脂質 (13.1g) / カルシウム (230mg) / 食塩相当量 (1.7g) / 食物繊維 (5.7g)

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

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

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

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>

つくってみましょう！

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)

- ① 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。
- ② 野菜に火が通ってきたら、ケチャップを加えて炒める。
- ③ 半分に切った食パンに②をのせ、チーズをかける。
- ④ 180℃に予熱したオーブンで5～10分程度焼く。

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」
1・15日 「切干大根入り卵焼き」



←レシピはこちら

