令和8年11月分保育園給食献立表

No.615　R8. 11. 1

【今月のテーマ】よくかんで、秋の食材を味わいましょう

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	2・16	茶 豆腐煮	さつま芋カレー ツナサラダ りんご・茶	ミルクかん せんべい	さつま芋・小麦粉・バター・油・砂糖・せんべい	豚ひき肉・グリーン大豆・ツナ・牛乳・生クリーム	玉ねぎ・人参・ごぼう・にんにく・しょうが・ほうれん草・白菜・ホールコーン・りんご・粉寒天・みかん缶	386 1.9
火	17	茶 クラッカー	おでん 野菜のみそドレッシング 柿	岩石揚げ 牛乳	砂糖・油・さつま芋・小麦粉	がんもどき・鶏肉・さつま揚げ・ちくわ・昆布・みそ・大豆・ひじき・かちり・牛乳	人参・大根・きゃべつ・もやし・柿	388 2.1
水	4・18	茶 せんべい	なめこのみそ汁 鯖のうま煮 コーンサラダ	パンプキンクッキー 牛乳	砂糖・油・小麦粉・バター	豆腐・みそ・生鯖・牛乳	なめこ・長ねぎ・人参・しょうが・きゃべつ・大根・ホールコーン・かぼちゃ	405 1.7
木	5・19	果汁ゼリー	かきたま汁 レバーのかりん揚げ ごま酢和え	⑤煮豆・せんべい・牛乳 ⑲ふかし芋・牛乳	片栗粉・油・砂糖・白いりごま・白すりごま・さつま芋・せんべい	卵・豚レバー・牛乳・金時豆	人参・小松菜・玉ねぎ・しょうが・にんにく・もやし・きゃべつ	⑤359 2.0 ⑲368 1.8
金	6・20	牛乳 ふのきな粉ボーロ	煮込みうどん 大根サラダ バナナ	昆布おにぎり 茶	ゆでうどん・油・砂糖・米・白いりごま	鶏肉・油揚げ・ハム・塩昆布	長ねぎ・人参・白菜・小松菜・しめじ・大根・きゃべつ・バナナ	313 1.6
月	9・30	茶 ビスケット	さつま汁 鶏肉のから揚げ 納豆和え	⑨バームクーヘン・牛乳 ㉚ヨーグルト和え	さつま芋・片栗粉・油・バームクーヘン・砂糖・コーンフレーク	みそ・鶏肉・納豆・かつお節・牛乳・ヨーグルト	大根・人参・長ねぎ・こんにゃく・にんにく・しょうが・白菜・きゅうり・バナナ・りんご・みかん缶	⑨399 1.7 ㉚336 1.7
火	10・24	茶 含め煮 （かぼちゃ）	春雨スープ 白身魚のポテト焼き ごまブロッコリー・柿	いりそば 牛乳	春雨・卵不使用マヨネーズ・ポテトフレーク・パン粉・油・白いりごま・蒸し中華麺	白身魚・豚肉・青のり・牛乳	チンゲン菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ブロッコリー・柿・きゃべつ・ピーマン	349 1.9
水	11・25	茶 バナナ	大根のみそ汁 真珠蒸し おかか和え	きなこトースト 牛乳	片栗粉・もち米・食パン・バター・油・砂糖	油揚げ・みそ・豚ひき肉・鶏ひき肉・豆腐・かつお節・きなこ・牛乳	大根・小松菜・人参・玉ねぎ・干しいたけ・しょうが・ほうれん草・白菜・	422 2.0
木	12・26	茶 チーズ	ふのすまし汁 五目卵焼き のり酢和え	ごぼうチップス （0.1（2）歳児　フライドポテト） 牛乳	白玉ふ・油・砂糖・片栗粉	豆腐・卵・ツナ・ひじき・焼きのり・青のり・牛乳	玉ねぎ・小松菜・人参・干しいたけ・小ねぎ・きゃべつ・もやし・ごぼう	⑫329 1.7 ㉖344 1.7
金	13・27	茶 薄焼き	シチュー じゃこのナムル りんご	五平餅 茶	じゃが芋・油・小麦粉・バター・砂糖・ごま油・うるち米・もち米・白すりごま	鶏肉・スキムミルク・生クリーム・しらす干し・みそ	玉ねぎ・人参・ほうれん草・もやし・りんご	419 1.7

☆郷土食　五平餅（13・27）　…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）●　※都合により献立を変更する場合があります。

エネルギー（３７４ｋｃａｌ）／たんぱく質（１７．６ｇ）／脂質（１６．６ｇ）／カルシウム（２３６ｍｇ）／食塩相当量（１．８ｇ）／食物繊維（４．４ｇ）

・・ごはんをしっかり食べていますか？・・

大人は食べる量が安定しているため、いつも同じ食事の量で足りることが多いですが、日々成長している子どもたちは違います。

活動で消費されるエネルギーに加え、体を大きくするためにも、主食である「ごはん」でしっかりエネルギーをとることが大切です。もし「ごはんをきれいに食べきって、おかずをよくおかわりしている」という姿が見られたら、ごはんの量を少し増やしてあげてください。まずはひと口分多めに盛ってみるのがおすすめです。

✿ ごはんの魅力 ✿

お腹にやさしく、便秘予防にも

パンやうどんなどに比べて塩分や脂質がほとんど含まれないため、消化・吸収機能が未熟な幼児期のエネルギー源として最適です。また、ごはんの約60%が水分で、食物繊維も含むため便秘予防に効果的です。

実は「たんぱく質」もしっかりとれる

ごはんには100ｇあたり2.5ｇのたんぱく質が含まれています。

例えば、120gのごはんを食べると、3gのたんぱく質がとれますが、園の給食の主菜サイズである鶏もも肉40gのたんぱく質は6.5gなので、ごはんにも意外と多くのたんぱく質が含まれているのです。

※1日のたんぱく質摂取推奨量：1～2歳は20g、3～5歳は25g

日本人の食事摂取基準2025年版より

つくってみましょう！～献立より～

納豆和え（大人2人・子ども2人分）



【材料】

ひきわり納豆　３０ｇ　白菜　２４０ｇ
きゅうり　６０ｇ　人参　１８ｇ
かつお節　３ｇ　しょうゆ１２ｇ（小さじ２）

【作り方】

① 白菜、人参は食べやすい長さの細切りにする。きゅうりは縦半分に切り斜め薄切りにする。
② ①をゆでて水にさらし、水気をしぼる。
③ 納豆にしょうゆを加えて混ぜ、②とかつお節を加えて和えたらできあがり。

・おいしく作るコツは野菜の水気をしっかりきること。ほうれん草やきゃべつなど、好みの野菜を使ってください。
・たんぱく質と一緒に野菜もとれるので、朝ごはんにもおすすめです。

～ 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　「ごぼうチップス」（１２・２６日）
「五平餅」（１３・２７日）