令和8年11月分幼稚園給食献立表

No.615　R8. 11. 1
松本市　こども若者部　保育課

【今月のテーマ】よくかんで、秋の食材を味わいましょう

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 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	栄養価
月	2・16	さつま芋カレー ツナサラダ りんご	(茶)	さつま芋・小麦粉・バター・油	豚ひき肉・グリーン大豆・ツナ	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	436 1.8
火	17	おでん 野菜のみそドレッシング 柿		砂糖・油	がんもどき・鶏肉・さつま揚げ・ちくわ・昆布・みそ・牛乳	人参・大根・きゃべつ・もやし・柿	407 1.8
水	4・18	なめこのみそ汁 鯖のうま煮 コーンサラダ		砂糖・油	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	476 1.7
木	5・19	かきたま汁 レバーのかりん揚げ ごま酢和え		片栗粉・油・砂糖・白いりごま・白すりごま	卵・豚レバー・牛乳	人参・小松菜・玉ねぎ・しょうが・にんにく・もやし・きゃべつ	467 1.8
金	6・20	煮込みうどん 大根サラダ バナナ		ゆでうどん・油・砂糖・白いりごま	鶏肉・油揚げ・ハム・牛乳	長ねぎ・人参・白菜・小松菜・しめじ・大根・きゃべつ・バナナ	363 1.8
月	9・30	さつま汁 鶏肉のから揚げ 納豆和え		さつま芋・片栗粉・油	みそ・鶏肉・納豆・かつお節・牛乳	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	451 1.5
火	10・24	春雨スープ 白身魚のポテト焼き ごまブロッコリー・柿		春雨・卵不使用マヨネーズ・ポテトフレーク・パン粉・白いりごま	白身魚・牛乳	チンゲン菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ブロッコリー・柿	442 1.3
水	11・25	大根のみそ汁 真珠蒸し おかか和え		片栗粉・もち米	油揚げ・みそ・豚ひき肉・鶏ひき肉・豆腐・かつお節・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	434 1.5
木	12・26	ふのすまし汁 五目卵焼き のり酢和え		白玉ふ・油・砂糖	豆腐・卵・ツナ・ひじき・焼きのり・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	445 1.6
金	13・27	シチュー じゃこのナムル りんご	(茶)	じゃが芋・油・小麦粉・バター・砂糖・ごま油	鶏肉・スキムミルク・生クリーム・しらす干し	玉ねぎ・人参・ほうれん草・もやし・りんご	409 1.9

…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（４３４ｋｃａｌ）／たんぱく質（１８．７ｇ）／脂質（１４．２ｇ）／カルシウム（２３２ｍｇ）／食塩相当量（１．７ｇ）／食物繊維（５．０ｇ）

・・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：　3～5歳…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！



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」
「五平餅」