



# 令和6年4月分保育園給食献立表

No.584 R6.4.1

【今月のテーマ】保育園給食に慣れましょう

松本市 こども部 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	
15(月)・ <b>30(火)</b>	茶 薄焼き	チンゲン菜スープ めかじきの竜田揚げ のり酢和え・バナナ	スイーツポテト 牛乳	片栗粉・油・砂糖 糖・さつま芋・ バター	めかじき・のり ・牛乳	チンゲン菜・玉ねぎ・え のき茸・人参・しょう が・もやし・ほうれん 草・バナナ	377 1.5	
火 ☆ 16	ヨーグルト	たけのこのすまし汁 豆腐ハンバーグ コーンサラダ・いちご	マカロニきな粉あえ 牛乳	油・パン粉・砂糖 糖・マカロニ・ 白すりごま	わかめ・かまぼ こ・豆腐・豚ひ き肉・卵・きな 粉・牛乳	たけのこ・人参・小ね ぎ・玉ねぎ・きゃべつ・ きゅうり・ホールコー ン・いちご	402 1.7	
水 17	茶 バナナ	豆腐のみそ汁 肉じゃが ゆかり和え・国産オレンジ	クッキー 牛乳	じゃが芋・砂糖 糖・油・小麦 粉・バター	豆腐・わかめ・ みそ・豚肉・牛 乳	人参・えのき茸・玉ね ぎ・しらたき・きぬさ や・もやし・きゃべつ・ オレンジ	442 1.7	
木 4・18	果汁100%	春雨スープ 鶏のから揚げ カリコリ漬け・いちご	フルーツポンチ せんべい	春雨・片栗粉・ 油・せんべい	鶏肉	人参・玉ねぎ・チンゲン菜・ えのき茸・にんにく・しょう が・きゅうり・いちご・パイ ン缶・黄桃缶・バナナ	304 1.2	
金 5・19	茶 せんべい	煮込みうどん 小魚サラダ・国産オレンジ	フライドポテト 牛乳	ゆでうどん・ じゃが芋・油	鶏肉・しらす干 し・青のり・牛 乳	長ねぎ・大根・人参・白 菜・小松菜・干しいた け・ブロッコリー・きゃ べつ・オレンジ	338 1.6	
月 8・22	茶 ビスケット	カレー じゃこのナムル 国産オレンジ・茶	ヨーグルトあえ せんべい	じゃが芋・小麦 粉・バター・ 油・砂糖・ごま 油・せんべい	豚肉・しらす干 し・ヨーグル ト・牛乳	人参・玉ねぎ・にんにく・ しょうが・ほうれん草・きゃ べつ・オレンジ・パイン缶・ 黄桃缶・バナナ	362 2.0	
火 9・23	果汁ゼリー	具だくさんみそ汁 鮭の塩焼き 春雨サラダ・バナナ	豆腐だんご 【0～2歳児： かぼちゃ煮】 牛乳	じゃが芋・春 雨・ごま油・砂 糖・白玉粉・上 新粉・片栗粉	みそ・甘塩鮭・ 豆腐・牛乳	長ねぎ・大根・人参・小 松菜・えのき茸・きゃべ つ・きゅうり・ホール コーン・バナナ	393 2.4	
水 ☆ 10・24	牛乳 心のきな粉 ポーロ	玉ねぎのみそ汁 麻婆豆腐 昆布和え・国産オレンジ	みそパン 牛乳	油・砂糖・ごま 油・片栗粉・小 麦粉	みそ・豆腐・豚 ひき肉・塩昆 布・卵・豆乳・ 牛乳	人参・小松菜・玉ねぎ・しよ うが・にんにく・干しいた け・グリーンピース・きゃべ つ・きゅうり・オレンジ	376 1.9	
木 11・25	茶 含め煮 (さつま芋)	わかめのすまし汁 五目卵焼き ごまブロッコリー・いちご	①果汁ゼリー せんべい ②ジャムサンド 牛乳	心・油・白いりご ま・果汁ゼリー・ せんべい・食パ ン・いちごジャム	わかめ・ツナ・ 卵・牛乳	玉ねぎ・人参・ホール コーン・ブロッコリー・ いちご	①303 1.8 ②369 2.1	
金 12・26	茶 豆腐煮	コーンシチュー ほうれん草のツナ和え 国産オレンジ	わかめおにぎり 茶	じゃが芋・油・小 麦粉・バター・砂 糖・米・白いりご ま	豚肉・スキムミ ルク・生クリー ム・ツナ・わか めごはんの素	玉ねぎ・人参・クリーム コーン・ホールコーン・ パセリ・ほうれん草・も やし・オレンジ	370 1.5	

具だくさんみそ汁 かみかみメニュー

☆ 16日…たけのこのすまし汁<旬の食材を味わおう>

☆ 10・24日…みそパン<入園・進級お祝い>

### ● 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 (364kcal) / たんぱく質 (16.2g) / 脂質 (14.8g) / カルシウム (223mg) / 食塩相当量 (1.8g) / 食物繊維 (5.6g)

## ご入園・ご進級 おめでとうございます

保育園給食では、子どもたちが健やかな心身の発育・発達をするために、「食を営む力」の基礎を培うことを食育の目標としています。

お友だちや先生と一緒に楽しい食事や、発達段階に応じた豊かな食体験などを通じて、「食べることが好きな子ども、楽しく食べる子ども」に成長していくことを期待しながら、ご家庭と連携して食育を進めていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



### 松本市の保育園・幼稚園給食

公立保育園・幼稚園では、統一献立を各園の調理室で調理し、提供しています。

毎日の食事を食育の基本と考え、安全・安心な給食のため、次のことを心がけています。

- ☆ 食品の数をなるべく多くし、季節感(旬)も大切にしています。
- ☆ 食材はできるだけ地元のものを使用しています。
- ☆ 味付けは薄味で、素材(食材)の持ち味を大切にしています。
- ☆ 化学調味料や加工食品はできるだけ使わないようにしています。だしは天然のもの(煮干・かつお節・がら等)を使用し、おやつもほとんどが手作りのものです。
- ☆ 食事の組み合わせ(和・洋・中)を大切にしています。(和食の良さも伝えていくために、週4回は主食がご飯です)
- ☆ 子どもの好みとバランスをとりながら、食事が楽しいものとなるように配慮しています。
- ☆ 郷土食や行事食もなるべく取り入れるようにしています。



### 家族みんなで「早寝・早起き・朝ごはん!」

園で元気に楽しく過ごすために、まずは朝ごはんを食べましょう! 朝ごはんを食べることで、寝ている間に使われたエネルギーが補給され、これから活動するための力になります。また、朝ごはんを食べる時間が決まると、起きる時間、寝る時間が決まりやすくなり、生活リズムが整っていきます。

松本市ホームページ内の「パパッと簡単! アルプちゃんと朝ごはん」では、簡単な朝ごはんのレシピなどが掲載されています。ぜひ参考にしてみてください。



### パパッと簡単! アルプちゃんと朝ごはん

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



### ~サンプルケースにレシピを設置します~

毎日の給食を展示しているサンプルケースに、月に1~2回、おすすめ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】「みそパン」(10・24日)

- ☆ 給食は、食(食材)経験が浅い乳幼児を対象としているため、「サイクルメニュー」を実施しています。1回目に食べられなかった献立も、2回目には食べることができるようになっていきます。
- ☆ 3~5歳児のごはんの目安量は110g(こども茶碗一杯)ですが、始めは食べられる量を持ってきてください。



### 松本市のホームページに給食の様子やレシピを掲載しています♪



保育園・幼稚園の給食

<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/site/kosodate/90262.html>



保育園・幼稚園給食献立表(レシピ)

<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/soshiki/227/2435.html>