



# 令和6年4月分幼稚園給食献立表

No.584 R6.4.1

【今月のテーマ】幼稚園給食に慣れましょう

松本市 こども部 保育課

曜日	日付	昼食	…ごはん(主食) …パン(主食) …牛乳180ml/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	
10(水)・22(月)		カレー・じゃこのナムル 国産オレンジ・茶	(茶)	じゃが芋・小麦粉・バター・油・砂糖・ごま油	豚肉・しらす干し	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	382 1.8
火	23	具だくさんみそ汁 鮭の塩焼き 春雨サラダ・バナナ		じゃが芋・春雨・ごま油・砂糖	みそ・甘塩鮭・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	464 2.1
水	24	玉ねぎのみそ汁 麻婆豆腐 昆布和え・国産オレンジ		油・砂糖・ごま油・片栗粉	みそ・豆腐・豚ひき肉・塩昆布・牛乳	人参・小松菜・玉ねぎ・しょうが・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	439 1.6
木	11・25	春雨スープ 鶏のから揚げ カリコリ漬け・いちご		春雨・片栗粉・油	鶏肉・牛乳	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	415 1.2
金	12・26	コーンシチュー ほうれん草のツナ和え 国産オレンジ		じゃが芋・油・小麦粉・バター・砂糖	豚肉・スキムミルク・生クリーム・ツナ・牛乳	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	444 2.2
15(月)・30(火)		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		片栗粉・油・砂糖	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	419 1.4
火	☆ 16	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		油・パン粉・砂糖	わかめ・焼板・豆腐・豚ひき肉・卵・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	466 1.7
水	17	豆腐のみそ汁 肉じゃが ゆかり和え・国産オレンジ		じゃが芋・砂糖・油	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	415 1.6
木	18	わかめのすまし汁 五目卵焼き ごまブロッコリー・いちご		ふ・油・白いりごま	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	416 1.6
金	19	煮込みうどん 小魚サラダ・国産オレンジ		ゆでうどん・油	鶏肉・しらす干し・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	340 1.9



…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>

● 栄養価(1ヶ月平均 主食を含む) ●

エネルギー(419kcal) / たんぱく質(17.3g) / 脂質(13.4g) / カリウム(213mg) / 食塩相当量(1.7g) / 食物繊維(5.8g)

※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。

## ご入園・ご進級 おめでとうございます

幼稚園給食では、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・から等)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」

- ☆ 給食は、食(食材)経験が浅い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。
- ☆ 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>