

松本市保育園・幼稚園給食レシピ集⑦ もくじ

※分量は、基本的に4人分(大人2人・子ども2人)です。 《栄養価は子ども1人分》

区分	料理名	ページ	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
			kcal	g	g	mg	mg	g
おいしく食べよう具だくさんみそ汁								
具だくさん汁	●だしのとり方	1						
	具だくさんみそ汁	1	71	2.2	2.0	48	0.7	0.8
	沢煮椀	2	75	3.3	5.1	24	0.5	0.5
	豚汁	2	90	2.9	6.6	3	0.5	0.8
	みそけんちん汁	3	52	2.4	2.3	43	0.8	0.8
	たけのこ汁	3	57	3.0	2.1	25	0.6	0.9
	みそバタースープ	4	59	3.2	3.1	19	0.5	0.8
	粕汁	4	74	5.7	2.6	35	0.6	0.8
	ふぶき汁	5	48	2.6	2.2	31	0.5	0.5
	タラと干しいたけのスープ	5	43	5.1	0.6	19	0.2	0.7
中華風コーンスープ	6	70	2.6	2.5	22	0.5	0.7	
肉団子スープ	6	137	5.2	4.9	18	0.5	0.7	
よくかむ30かみかみ運動 ～飲み込む前にあと5回～								
かみかみメニュー	ちくわのかば揚げ	7	100	4.6	4.1	30	0.2	0.5
	あじの竜田揚げ	7	80	6.8	4.3	27	0.3	0.4
	三色揚げ	8	120	6.6	6.0	10	0.3	0.7
	レバーのかりん揚げ	8	111	7.3	5.1	3	0.5	0.6
	こんこんコロッケ	9	164	5.9	8.8	39	1.1	0.3
	あぶ卵	9	121	7.6	7.9	64	1.0	0.8
	鮭のごまだれ焼き	10	88	10.1	3.5	28	0.5	0.4
	切干大根の煮物	10	85	5.9	3.9	55	0.7	0.5
	切干大根サラダ	11	39	0.6	1.5	32	0.2	0.3
	小魚サラダ	11	120	3.5	4.9	24	0.2	0.7
	かみかみサラダ	11	44	2.3	2.0	39	0.3	0.6
	カリコリ漬け	12	7	0.3	0.0	12	0.1	0.3
	小魚トースト	12	120	3.5	4.9	24	0.2	0.7
	人參クラッカー	12	100	1.7	4.4	83	0.3	0.4
	ボンデケージョ	13	137	3.9	5.7	74	0.5	0.4
鬼スティック	13	80	1.8	2.3	15	0.3	0.0	
ごぼうチップス	14	54	0.3	3.0	14	0.3	0.1	
マカロニかりんとう	14	82	2.0	1.2	15	0.5	0.0	
岩石揚げ	14	113	2.4	5.4	35	0.3	0.4	
まつもと だいず大作戦								
大豆・大豆製品を使ったメニュー	真珠蒸し	15	112	6.0	4.6	14	0.5	0.3
	まさご揚げ	15	140	7.9	9.1	75	1.1	0.6
	豆腐ハンバーグ	16	130	7.8	7.8	35	1.0	0.6
	麻婆豆腐	16	100	5.8	5.7	55	1.1	0.3
	チリコンカン	17	120	7.7	6.7	40	1.0	0.7
	お豆ナゲット	17	173	7.4	14.0	24	0.7	0.3
	粉豆腐の卵とじ	18	87	4.9	4.4	38	0.9	0.6
	凍り豆腐のオランダ煮	18	132	6.9	6.7	49	0.9	0.7
	鯖の豆乳みそ煮	19	119	8.3	5.9	10	0.9	0.6
	みそ蒸しパン	19	96	2.3	0.8	23	0.4	0.4
	みそぼん	19	112	2.5	3.2	12	0.4	0.4
	ぼこぼこドーナッツ	20	102	1.6	4.0	16	0.2	0.1
	豆腐団子	20	95	2.3	0.8	17	0.5	0.3
	フライビーンズ	21	39	1.9	2.4	16	0.3	0.1
	きなこトースト	21	203	5.2	7.0	20	0.6	0.6
きなこ揚げパン	21	140	3.6	6.2	19	0.5	0.5	
残さず食べよう！ 30・10運動								
食品ロス削減メニュー	ごまブロッコリー	22	19	1.4	0.6	28	0.5	0.1
	ブロッコリーサラダ	22	21	1.5	0.1	24	0.5	0.4
	かぶのみそ汁	23	32	2.1	1.0	51	0.7	0.9
	こかぶ漬け	23	11	0.6	0.0	28	0.3	0.2
	手作りふりかけ	23	14	1.3	0.7	36	0.3	0.2
	かぼちゃ蒸しパン	24	130	2.7	2.2	18	0.3	0.1
	五平餅	24	174	2.9	2.5	29	0.5	0.4
カレー	25	201	4.0	12.7	26	1.2	1.3	
1日2食は3皿食べよう ～1・2・3でバランスごはん～								
メニュー 組合せ	朝食の組合せ	26						
	昼食の組合せ	26						
	おやつ の組合せ	27						
	夕食の組合せ	27						
			※各ページに記載してあります					