



令和8年10月分保育園給食献立表

No.614 R8.10.1

【今月のテーマ】食欲の秋！ごはんをおいしく食べましょう

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	
1(木)	26(月)	茶 薄焼き	春雨スープ 鶏肉のトマト煮 コーンサラダ	スイートパンプキン 牛乳	春雨・油・砂糖・ 片栗粉・さつま 芋・バター	鶏肉・ツナ・牛 乳	チンゲン菜・玉ねぎ・人参・干 しいたけ・しめじ・にんにく・ トマト缶・ほうれん草・きやべ つ・ホールコーン・かぼちゃ	342 1.4
火	13・27	果汁ゼリー	心のみそ汁 和風ハンバーグ 青のり和え	ホワイトポンチ せんべい	白玉ふ・油・パン 粉・砂糖・片栗 粉・乳酸菌飲料・ せんべい	わかめ・みそ・ 豆腐・豚ひき 肉・あおさ・牛 乳	長ねぎ・人参・玉ねぎ・も やし・きやべつ・黄桃缶・ パイン缶・バナナ	378 1.7
水	14・28	牛乳 バナナ	豆腐のすまし汁 魚の照り焼き 秋のサラダ	みそ蒸しパン 牛乳	三温糖・さつま 芋・卵不使用マヨ ネーズ・白すりご ま・小麦粉	豆腐・鯖・み そ・豆乳・牛乳	小松菜・玉ねぎ・人参・ブ ロッコリー	393 1.7
木	15・29	茶 心のかか煮	きやべつのみそ汁 豚肉のしょうが炒め のり酢あえ	オートミールクッキー 牛乳	三温糖・油・片栗 粉・砂糖・小麦 粉・バター・オー トミール	油揚げ・わか め・みそ・豚 肉・焼きのり・ 豆乳・牛乳	きやべつ・人参・玉ねぎ・ しょうが・もやし・きゅう り	423 2.3
金	2・30	茶 ビスケット	かぼちゃのシチュー ハムサラダ 梨	わかめおにぎり 茶	油・小麦粉・バ ター・砂糖・米・ 白いりごま	鶏肉・スキムミ ルク・生クリー ム・ハム	玉ねぎ・人参・かぼちゃ・ しめじ・きやべつ・もや し・小松菜・梨	405 1.5
	16	茶 ビスケット	チリコンカン ツナサラダ 梨・茶	ふわふわドーナツ 牛乳	油・強力粉・薄力 粉・砂糖・バター	大豆・豚ひき 肉・ツナ・牛乳	玉ねぎ・人参・にんにく・ きやべつ・大根・梨	440 1.5
月	5・19	茶 豆腐煮	秋の味覚カレー グリーンサラダ りんご・茶	マカロニかりんとう (0.1.(2)歳児: マカロニきなこ) 牛乳	さつま芋・小麦 粉・バター・油・ 砂糖・マカロニ・ 黒砂糖	豚肉・牛乳	玉ねぎ・人参・しめじ・に んにく・しょうが・きやべ つ・きゅうり・りんご	471 2.0
火	6・20	茶 チーズ	具だくさんみそ汁 さばの竜田揚げ ひじきサラダ	ぶどうゼリー せんべい	片栗粉・油・ごま 油・砂糖・ぶどう ジュース・せんべ い	油揚げ・みそ・ さば・ひじき・ 生クリーム	きやべつ・玉ねぎ・人参・ しめじ・しょうが・きゅう り・ホールコーン・粉寒天	367 1.7
水	7・21	茶 粉ふき芋	白菜スープ 千種焼き ゆかり和え	ジャムサンド 牛乳	油・卵不使用マヨ ネーズ・食パン・ いちごジャム	卵・ツナ・ひじ き・牛乳	白菜・玉ねぎ・人参・干し いたけ・クリームコーン・ 小松菜・大根・きゅうり	363 1.8
木	8・22	茶 せんべい	切干大根のみそ汁 肉豆腐 昆布和え	おからもち 牛乳	砂糖・油・片栗粉	みそ・焼き豆 腐・豚肉・塩昆 布・おから・豆 乳・牛乳	玉ねぎ・人参・えのき茸・ 切干大根・しらたき・白 菜・長ねぎ・きやべつ・ きゅうり	385 2.0
金	9・23	ヨーグルト	しょうゆラーメン ブロッコリーサラダ 柿	⑨みそパン・牛乳 ⑩新米おにぎり・茶	生中華麺・ごま 油・砂糖・油・み そパン・米	豚肉・わかめ・ 牛乳	人参・もやし・長ねぎ・ ホールコーン・しょうが・ 玉ねぎ・ブロッコリー・ きやべつ・柿	⑨419 2.0 ⑩351 1.9



…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) ●

エネルギー (394kcal) / たんぱく質 (19.1g) / 脂質 (16.2g) / カルシウム (250mg) / 食塩相当量 (1.8g) / 食物繊維 (4.6g)



旬の食材をおいしく食べよう!

旬とは、その食べ物が一年で一番おいしい時期のこと。栄養価が高くなり、収穫時期と重なるため比較的安価に購入できるというメリットもあります。

【10月に旬を迎える食材】

さば、白菜、きやべつ、チンゲン菜、青菜(小松菜)、
じゃが芋、さつま芋、かぼちゃ、きのこ(えのき茸・しめじ)、
ブロッコリー、大根、りんご、梨、柿

給食にも登場します!



旬の食材でもあるさつま芋は、食物繊維が豊富でエネルギー源にもなるため、お子さんのおやつにおすすめです。

「よくかまずに飲み込んでしまう」というお子さんは、焼き芋のような、固すぎない大きな食べ物を前歯でかじって食べる練習をしてみましょう。前歯でかじることで奥歯でかむスイッチが入り、丸飲み防止につながります。

あえて小さくカットしすぎず、かじって食べる練習を重ねてみてください。

～10月は食品ロス削減月間～



松本市では、食べられるにも関わらず捨てられてしまう「食品ロス」を減らすための取り組みを進めています。

外食、買い物、調理、食事の時など、毎日の生活の中で食品ロスが減らせるよう気をつけてみましょう!

もったいないレシピはこちらから ▶▶▶

<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/site/no-foodloss/4495.html>

つくってみましょう!～献立より～ みそ蒸しパン 6個分

(材料) 小麦粉 120g ベーキングパウダー 3.6g
三温糖 24g(大さじ3弱) みそ 12g(小さじ2)
無調整豆乳 90g

(作り方)

- ① 蒸し器に湯をわかし、小麦粉、ベーキングパウダーをふるっておく。
- ② ボウルに砂糖とみそ、無調整豆乳を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②にふるった粉を入れ、さっくり混ぜ合わせる。
- ④ ③をカップに注ぎ、蒸し器から湯気が上がった後15分くらい蒸す。蒸しあがったら竹串を刺し、生っぽい生地がついてこなければ出来上がり。

蒸すとふくらむので、カップに生地を注ぐ時は7～8割を目安に注いでください。

～ 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

「おからもち」(8・22日)

「秋のサラダ」(14・28日)