



令和8年10月分幼稚園給食献立表

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	昼食	…牛乳180ml …牛乳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	
1 (木)	26 (月)	春雨スープ 鶏肉のトマト煮 コーンサラダ		春雨・油・砂糖・ 片栗粉	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・ きゃべつ・ホールコーン	459 1.4
火	13・27	心のみそ汁 和風ハンバーグ 青のり和え		白玉ふ・油・パン 粉・砂糖・片栗粉	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・きゃべつ	459 1.6
水	14	豆腐のすまし汁 魚の照り焼き 秋のサラダ		三温糖・さつま 芋・卵不使用マヨ ネーズ・白すりご ま	豆腐・鰯（赤魚）・ 牛乳	小松菜・玉ねぎ・人参・ ブロッコリー	483 1.4
木	15・29	きゃべつのみそ汁 豚肉のしょうが炒め のり酢あえ		三温糖・油・片栗 粉・砂糖	油揚げ・わかめ・み そ・豚肉・焼きの り・牛乳	きゃべつ・人参・玉ね ぎ・しょうが・もやし・ きゅうり	471 2.2
金	2・30	かぼちゃのシチュー ハムサラダ 梨	 (茶)	油・小麦粉・バ ター・砂糖	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・きゃべ つ・もやし・小松菜・梨	423 1.8
	16	チリコンカン ツナサラダ 梨		油	大豆・豚ひき肉・ツ ナ・牛乳	玉ねぎ・人参・にんに く・トマトジュース・ きゃべつ・大根・梨	454 1.9
月	5・19	秋の味覚カレー グリーンサラダ りんご		さつま芋・小麦 粉・バター・油・ 砂糖	豚肉・牛乳	玉ねぎ・人参・しめじ・ にんにく・しょうが・ きゃべつ・きゅうり・り んご	499 1.8
火	6・20	具だくさんみそ汁 さばの竜田揚げ ひじきサラダ		片栗粉・油・ごま 油・砂糖	油揚げ・みそ・さ ば・ひじき・牛乳	きゃべつ・玉ねぎ・人 参・しめじ・しょうが・ きゃべつ・きゅうり・ ホールコーン	517 1.6
水	7・21	白菜スープ 千種焼き ゆかり和え		油・卵不使用マヨ ネーズ	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	425 1.3
木	8・22	切干大根のみそ汁 肉豆腐 昆布和え		砂糖・油	みそ・焼き豆腐・豚 肉・塩昆布・牛乳	玉ねぎ・人参・えのき 茸・切干大根・しらた き・白菜・長ねぎ・きゃ べつ・きゅうり	405 1.7
金	9・23	しょうゆラーメン ブロッコリーサラダ 柿		生中華麺・ごま 油・砂糖・油	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・きゃべつ・柿	405 2.3



…具だくさんみそ汁 …かみかみメニュー

● 栄養価(1ヶ月平均 主食を含む) ●

エネルギー (453kcal) / たんぱく質 (20.1g) / 脂質 (15.1g) / カルシウム (251mg) / 食塩相当量 (1.7g) / 食物繊維 (5.3g)

※栄養価(上段:エネルギー[kcal] 下段:食塩相当量[g])

※月曜日～木曜日はご飯、金曜日はパンを含めた栄養価を算出しています。

※都合により献立を変更する場合があります。



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、きゃべつ、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～

30・10 運動

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、さっくりと混ぜ合わせる。
- ④ ③をカップに注ぎ、蒸し器から湯気が上がったら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

「秋のサラダ」(14日)
「おからもち」