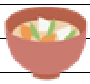
松本市保育園・幼稚園給食レシピ集⑤　もくじ

※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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
具だくさん汁	たけのこ汁	1	45	3.7	1.5	47	0.5	0.8
	ふぶき汁	1	51	2.4	2.7	27	0.2	0.6
	夏野菜のミネストローネ	2	114	3.9	5.4	26	0.7	0.9
	粕汁	2	100	7.0	3.9	36	0.5	1.1
	中華風コーンスープ	3	41	2.2	1.3	21	0.3	0.7
	具だくさんみそ汁	3	92	2.6	2.1	48	0.6	0.7
	すいとん汁	3	200	5.5	2.6	55	0.8	0.7
主食（朝食におすすめ）	混ぜ込みごはんのおにぎり（小魚）	4	155	3.8	1.0	26	0.5	0.2
	混ぜ込みごはんのおにぎり（チーズと昆布）	4	168	4.0	2.2	52	0.5	0.5
	混ぜ込みごはんのおにぎり（枝豆）	4	166	4.9	1.3	17	0.7	0.6
	炊き込みごはんのおにぎり（おかか）	4	149	3.3	0.4	2	0.4	0.6
	炊き込みごはんのおにぎり（とうもろこし）	4	153	2.7	0.5	2	0.3	0.6
	小魚トースト	5	128	3.7	6.3	22	0.2	0.5
	ツナトースト	5	151	4.5	8.2	16	0.3	0.6
	ピザトースト	5	141	5.2	5.1	54	0.2	0.9
	フレンチトースト	5	102	3.6	3.2	26	0.2	0.3
昔ながらの食事（伝統食・郷土食など）	かぼちゃと昆布の炒め煮	6	66	2.3	2.5	28	0.6	0.6
	冬至かぼちゃ	6	168	4.0	0.6	21	0.9	0.1
	松風焼き	7	105	8.2	5.9	29	0.7	0.4
	肉じゃが	7	120	6.2	2.7	26	0.6	0.7
	いかの五目煮	8	107	6.7	3.0	21	0.4	0.6
	里芋のそぼろ煮	8	101	5.0	3.9	20	0.7	0.6
	鉄火なす	9	111	4.8	4.2	36	2.6	0.6
	切干大根の煮物	9	54	2.1	1.3	35	0.4	0.6
	わかめのあえもの	10	22	2.1	0.2	41	0.2	0.7
	ごまあえ	10	45	1.8	2.7	79	0.7	0.4
	ごまみそあえ	10	23	1.0	0.9	32	0.3	0.2
	いももち	11	87	1.0	1.0	4	0.4	0.5
	ねぎ薄焼き	11	118	4.7	2.0	34	0.5	0.6
	切干大根のおやき	12	148	2.9	3.5	32	0.3	0.4
	みそぱん	12	113	2.5	3.2	12	0.3	0.3
和え物・サラダ	かみかみサラダ	13	37	3.0	1.2	34	0.2	0.7
	のり酢あえ	13	16	1.9	0.1	25	0.8	0.3
	小魚サラダ	13	18	1.9	0.2	29	0.1	0.4
	白菜サラダ	14	25	0.5	1.0	18	0.1	0.3
	切干大根の酢の物	14	21	0.7	1.1	22	0.2	0.2
	ひじきのサラダ	14	43	2.2	2.7	23	0.4	0.4
	秋のサラダ	15	65	1.9	2.8	32	0.5	0.2



1日2食は3皿運動　～1・2・3でバランスごはん

1日の内、2食以上は「主食・主菜・副菜」の3つのお皿のそろった食事にしましょう。

げんきアルプちゃんの仲間
「副　菜」
体の調子を整え、便秘や風邪などを予防します。不足しがちなので、意識してとりましょう。

パワーアルプちゃんの仲間
「主　菜」
血液や筋肉、皮膚、骨、髪を作り、丈夫に保ちます。ただし、とりすぎには注意！

ほかほかアルプちゃんの仲間
「主　食」
日々の活動や脳のエネルギー源となります。特に朝はしっかりとりましょう。

果物や乳製品が加わると、さらにバランスがよくなりますよ♪

区分	料理名	ページ	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
人気メニュー	鶏肉のトマト煮	16	141	9.3	8.2	14	0.5	0.6
	鶏肉のマーマレード焼き	16	139	8.9	9.6	6	0.5	0.5
	豆腐ハンバーグ	17	129	8.3	7.9	35	0.9	0.2
	ドライカレー	17	159	4.9	7.9	34	2.1	0.6
	かじきのさらさ揚げ	18	104	11.7	3.9	4	0.3	0.3
	鮭の香味揚げ	18	119	9.7	6.5	26	0.4	0.2
	かじきのお好み焼き風	19	127	10.1	7.0	8	0.4	0.8
	鮭ときのこのクリーム焼き	19	127	12.5	6.0	32	0.3	0.3
	さばの豆乳みそ煮	20	145	10.2	7.6	26	1.2	1.1
	麻婆豆腐	20	106	6.4	5.7	5	0.7	0.5
	ポテトオムレツ	21	105	7.0	4.5	23	0.8	0.3
	コンコンコロッケ	21	168	6.2	11.4	53	0.7	0.4
おやつ	フライビーンズ	22	118	5.3	6.0	27	1.0	0.1
	鬼スティック	22	85	1.9	2.4	15	0.2	0.0
	バナナケーキ	23	155	2.9	5.2	22	0.2	0.2
	ロッククッキー	23	129	2.1	4.8	13	0.2	0.1
	白玉のごまだれ	24	121	2.9	1.5	32	0.6	0.4
	米粉かぼちゃ蒸しパン	24	143	2.1	4.5	25	0.5	0.1
	えび入チヂミ	25	136	3.4	2.2	15	0.4	0.3
	れんこん入り薄焼き	25	106	2.4	1.5	11	0.3	0.4

おうちで 残さず食べよう！30・10（さんまる いちまる）運動

食品ロス（まだ食べられるのに捨てられてしまう食べもの）は、全国で年間612万トンも発生しています。
みんなで減らそう、食品ロス

毎月30日は
冷蔵庫クリーンアップデー
冷蔵庫内をパトロール
使い忘れた食材をレスキュー

毎月10日は
もったいないクッキングデー
根も葉も茎もクッキング
皮だってごちそう
おいしい料理の出来上がり！

おいしく食べよう 具だくさんみそ汁運動

具だくさんの汁で、手軽に
栄養バランスを整えましょう。

よくかむ３０かみかみ運動 ～飲み込む前にあと５回～

ごっくんする前に
あと５回かみましょう。