



令和8年4月分保育園給食献立表

No.608 R8.4.1

【今月のテーマ】保育園給食に慣れましょう

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	
月	6・20	果汁100%	カレー コーンサラダ バナナ・茶	りんごゼリー せんべい	じゃが芋・小麦粉・バター・油・砂糖・せんべい	豚肉	人参・玉ねぎ・にんにく・しょうが・もやし・きゃべつ・ホールコーン・バナナ・粉寒天・りんごジュース	302 1.6
火	7・21	牛乳 心のきな粉 ポーロ	青菜のみそ汁 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ	クッキー 牛乳	片栗粉・油・小麦粉・バター・砂糖	みそ・鶏肉・牛乳	人参・小松菜・玉ねぎ・にんにく・しょうが・ブロッコリー・きゃべつ	429 1.7
水	8・22	茶 バナナ	わかめのすまし汁 豆腐ハンバーグ カリコリ漬け	ジャムサンド 牛乳	白玉ふ・油・パン粉・砂糖・食パン・いちごジャム	わかめ・豆腐・豚ひき肉・牛乳	玉ねぎ・人参・きゅうり	385 2.0
木	9・23	茶 クラッカー	玉ねぎのみそ汁 鮭の塩焼き 春雨サラダ	スイートポテト 牛乳	春雨・ごま油・砂糖・さつま芋・バター	豆腐・みそ・甘塩鮭・牛乳	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・きゃべつ・きゅうり・ホールコーン	400 2.1
金	10・24	茶 豆腐煮	コーンシチュー 小魚サラダ オレンジ	⑩果汁ゼリー せんべい ⑳わかめおにぎり・茶	じゃが芋・油・小麦粉・バター・果汁ゼリー・せんべい・米・白いりごま	鶏肉・スキムミルク・生クリーム・しらす干し・わかめごはんの素	玉ねぎ・人参・クリームコーン・ホールコーン・きゃべつ・ブロッコリー・オレンジ	⑩343 1.4 ⑳378 1.8
月	13・27	ヨーグルト	春雨スープ 麻婆豆腐 昆布和え・オレンジ	マカロニきな粉あえ 牛乳	春雨・油・砂糖・ごま油・片栗粉・マカロニ・白すりごま	豆腐・豚ひき肉・塩昆布・きな粉・牛乳	人参・玉ねぎ・チンゲン菜・えのき茸・しょうが・にんにく・干しいたけ・きゃべつ・きゅうり・オレンジ	376 1.4
火	14・28	茶 含め煮 (さつま芋)	チンゲン菜スープ 白身魚のレモンソース ごまブロッコリー	フルーツポンチ せんべい	片栗粉・油・砂糖・白いりごま・せんべい	白身魚	チンゲン菜・玉ねぎ・えのき茸・人参・レモン汁・ブロッコリー・パイナップル・黄桃缶・バナナ	344 1.8
水	☆ 15	茶 ビスケット	たけのこ汁 五目卵焼き のり酢和え・バナナ	コーン蒸しパン 牛乳	油・砂糖・片栗粉・小麦粉	さば水煮缶・みそ・ツナ・卵・刻みのり・豆乳・牛乳	たけのこ・大根・人参・小ねぎ・玉ねぎ・きゃべつ・もやし・バナナ・ホールコーン	395 1.8
木	☆ 16・30	茶 薄焼き	豆腐のみそ汁 肉じゃが おかか和え	みそパン 牛乳	じゃが芋・砂糖・油・小麦粉	豆腐・わかめ・みそ・豚肉・かつお節・卵・豆乳・牛乳	人参・えのき茸・玉ねぎ・しらたき・ほうれん草・きゃべつ	378 2.1
金	17	茶 チーズ	煮込みうどん ツナ和え バナナ	フライドポテト 牛乳	ゆでうどん・砂糖・じゃが芋・油	鶏肉・ツナ・青のり・牛乳	長ねぎ・大根・人参・白菜・小松菜・干しいたけ・ほうれん草・もやし・バナナ	365 1.6

🍷…具だくさんみそ汁

🍷…かみかみメニュー

※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。

☆ 15日…たけのこ汁<旬の食材を味わおう>

☆ 16・30日…みそパン<入園・進級お祝い>

● 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 (373kcal) / たんぱく質 (16.4g) / 脂質 (15.4g) / カルシウム (232mg) / 食塩相当量 (1.8g) / 食物繊維 (5.6g)

🍷 ご入園・ご進級 おめでとうございます 🍷

保育園給食では、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。よろしくお願ひいたします。



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。

- ☆ 1週間分の献立を1セットとしそれを2回繰り返す、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や食材も、2回目には食べることができるようになっていきます。
- ☆ 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・がら等)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。
- ☆ 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。

家庭から持参する主食が選べるようになります

令和8年4月から、3~5歳児のご家庭で持参していただいている主食を、選んでいただけるようになりまし。持参していただける主食は以下の2種類のうちどちらかになります。

◇白ごはん：持参する量の目安は110g(子ども茶碗一杯)
年度のはじめは食べられる量を持ってきてください 

◇食パン：持参する量の目安は6枚切り1枚
お子さんの食べ具合に応じて持ってきてください 

持参していただくのは月曜日から木曜日までで、金曜日はこれまでどおり園からパンを提供します。

給食の献立は、季節を感じられるように旬の食材を使うことや、食事の組み合わせ(和・洋・中)などを大切にしています。

主食を選んでいただけるようになりますので、給食の時間がより楽しい時間になるよう、献立表をご覧いただきその日のメニューにあった主食を持参していただきたいと思います。

主食の持参方法や注意点については、園から配信(配布)されている『園のしおり』をご覧ください。

~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】「みそぱん」(16日・30日)

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♪

ホームページはこちらをクリック👉

[保育園・幼稚園の給食<HP>](#)

[保育園・幼稚園給食献立表\(レシピ\)<HP>](#)

