



令和7年7月分保育園給食献立表

No.599 R7.7.1

【今月のテーマ】いろいろな夏野菜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	
月	14・28	茶 ふのきな粉 ポーロ	夏野菜カレー わかめサラダ パイン・茶	フレンチトースト 牛乳	じゃが芋・小麦粉・ バター・油・食パ ン・砂糖	豚肉・グリーン大 豆・わかめ・しら す干し・卵・牛乳	人参・玉ねぎ・なす・トマト・ ピーマン・にんにく・しょうが・ きょうり・きゅうり・パイン	460 2.3
火	1・15	牛乳 バナナ	豆腐のすまし汁 豚肉と春雨の炒め物 ナムル	クッキー 牛乳	春雨・ごま油・砂 糖・小麦粉・バ ター・油	豆腐・わかめ・豚 肉・牛乳	えのき茸・長ねぎ・玉ねぎ・ もやし・ピーマン・人参・ほ うれん草	416 1.9
水	2 16・30	果汁ゼリー	玉ねぎのみそ汁 ②③お豆ナゲット ①⑥鶏肉のさっぱり煮 ー ^⑤ ごまブロッコリー	②③いちごの米粉蒸しパン ①⑥ココア蒸しパン 【全日】牛乳	片栗粉・卵不使用マ ヨネーズ・油・砂糖 白いりごま・米粉・苺 ジャム・小麦粉	みそ・鶏ひき肉・ 水煮大豆・乾燥 おから・鶏肉・豆 乳・卵・牛乳	玉ねぎ・しめじ・小松菜・人 参・しょうが・ブロッコリー	②③468 1.6 ①⑥408 1.8
木	3 17・31	茶 薄焼き	チンゲン菜スープ ③③鶏肉のポテト焼き ①⑦白身魚のポテト焼き グリーンサラダ	③③ホワイトゼリー せんべい ①⑦ごま団子・牛乳 ^⑤ (0.1.(2)歳児 じゃが芋の甘煮)	卵不使用マヨネーズ・ホ テトフレック・パン粉・ 油・砂糖・乳酸菌飲料・ せんべい・白玉粉・上新 粉・黒すりごま	鶏肉・白身魚・ 豆腐・牛乳	チンゲン菜・玉ねぎ・干しい たけ・人参・きょうり・きゅ うり・粉寒天・黄桃缶・パイン 缶	③③302 1.4 ①⑦344 1.5
金	4・18	茶 ビスケット	なすのミートグラタン カリコリ漬け ー ^⑤ すいか・茶	こぎつねおにぎり 茶	じゃが芋・油・米・ 砂糖・白いりごま	豚ひき肉・チー ズ・油揚げ・ひじ き	なす・ズッキーニ・玉ねぎ・ パプリカ・にんにく・しょう が・きゅうり・人参・すいか	331 1.0
☆7(月) 29(火)		牛乳 クラッカー	そうめん汁 鶏肉のしょうが焼き ー ^⑤ ブロッコリーサラダ すいか	①⑦七夕まんじゅう ②③きなこ団子 ー ^⑤ (0.1.(2)歳児 じゃが芋の甘煮) 【両日】牛乳	そうめん・三温糖・ 油・砂糖・小麦粉・こ しあん・白玉粉・上新 粉	かまぼこ・鶏肉・ 豆腐・きな粉・牛 乳	人参・長ねぎ・干しいたけ・ オクラ・玉ねぎ・しょうが・ きょうり・ブロッコリー・すい か	⑦409 1.9 ②③437 2.0
火	8・22	茶 せんべい	具だくさんみそ汁 ^⑤ 揚げ豆腐 パンサンスー バナナ	⑧みそパン・牛乳 ②②とうもろこし・茶 ^⑤	じゃが芋・油・砂 糖・でんぷん麵・ご ま油・みそパン	油揚げ・みそ・豆 腐・卵・ツナ・ひ じき・牛乳	玉ねぎ・小松菜・人参・干し いたけ・小ねぎ・もやし・きゅ うり・バナナ・とうもろこし	⑧435 1.9 ②③301 1.6
水	9・23	茶 豆腐煮	ふのすまし汁 カレー肉じゃが おかか和え	バナナスコーン ^⑤ 牛乳	白玉ふ・じゃが芋・ 油・砂糖・小麦粉・ 三温糖・バター	わかめ・豚肉・か つお節・牛乳	長ねぎ・えのき茸・人参・玉 ねぎ・しらたき・グリーンピー ス・きょうり・オクラ・バナナ	361 1.7
木	10・24	茶 含め煮 (かぼちゃ)	なすのみそ汁 ^⑤ あじの竜田揚げ ^(3歳未満児請) のり酢あえ	ミルクかん せんべい	片栗粉・油・砂糖・ せんべい	油揚げ・みそ・あ じ・焼きのり・牛 乳・生クリーム	なす・チンゲン菜・玉ねぎ・ しょうが・きゅうり・もやし・ほ うれん草・人参・パイン缶・粉 寒天	322 1.8
金	11・25	茶 チーズ	炒りそば トマトサラダ バナナ・茶	フライドポテト 牛乳	中華麵・油・砂糖・ じゃが芋	豚肉・青のり・牛 乳	玉ねぎ・人参・きょうり・も やし・ピーマン・トマト・きゅ うり・バナナ	412 1.8



…具だくさんみそ汁 …かみかみメニュー
☆く七夕献立>7日…そうめん汁(昼食)、七夕まんじゅう(おやつ)

※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 (385kcal) / たんぱく質 (17.3g) / 脂質 (18.5g) / カルシウム (246mg) / 食塩相当量 (1.7g) / 食物繊維 (5.2g)



～こまめに水分補給をして、熱中症を予防しよう！～

熱中症は、高温多湿な環境下で、発熱による体温調節がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内にいても発症することがあります。

子どもは体温調節機能が十分に発達していなかったり、遊びに夢中になって、のどの渇きに気づけなかったりすることがあります。そのため、大人が声をかけて、こまめに水分を補給し、熱中症を予防しましょう！

【水分補給のタイミング】

のどが渇く前に水を飲もう！

・朝やお昼寝から起きた時 ・お散歩や外遊びの前・後 ・お風呂の前・後
・寝る前など ※一度にたくさんよりも少しずつこまめに水分補給を！

【おすすめの飲み物】

基本は水や麦茶を

日常生活での水分補給には水や麦茶が適しています。スポーツドリンクやジュースなどは、食欲が落ちる原因につながりやすくなり、また、糖分が多く含まれているため、とり過ぎると、肥満や虫歯につながることがあります。どうしても甘い飲み物が飲みたい時はコップに取り分けるなど、量を決めて飲みましょう。

【食べ物からも水分補給！】

食べ物からも水分がとれるので、飲み物を飲むだけでなく食事もしっかりとりましょう。夏野菜には、水分やカリウムなどのミネラルを豊富に含んでいるものが多く、からだを冷やす効果があります。

旬の食材は、栄養価が高く、値段も安価です。サラダや野菜をたくさん入れた具だくさんな汁にはいかがでしょうか。

つくってみましょう！～献立より～

ごま団子 (30個分位)



(材料) 白玉粉 60g 上新粉 60g
絹ごし豆腐 120g
黒すりごま 大さじ4 (24g)
砂糖 大さじ2 (18g) 塩 少々

(作り方)

- ① ボウルに白玉粉、上新粉、絹ごし豆腐を入れ、耳たぶくらいのかたさにこねて、丸める(30個くらい)
- ② 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら①を茹でる。
- ③ 団子が浮いてきたら、穴あきおたま等ですくい、冷水にとる。
- ④ ボウルに黒すりごま、砂糖、塩を混ぜ合わせ、そこに、水気をきった③を混ぜ合わせて完成。

・団子を丸める際に真ん中をくぼませると、茹でた時に均等に火が通りやすくなります。
・豆腐を入れることで、歯切れのよい団子になっていますが、食べる時はよく噛んで食べてください。

～ザンフルケースにシビを設置します。ご自由にお持ちください。～

今月のメニュー

「お豆ナゲット」(2・30日)
「フレンチトースト」(14・28日)