

令和7年8月分保育園給食献立表

No. 600 R7. 8. 1



【今月のテーマ】郷土食・行事食に親しましましょう。夏野菜をおいしく食べ、暑い夏を元気に過ごしましょう。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	4・18	茶チーズ	夏野菜カレー 小魚サラダ すいか・茶	4日：枝豆・茶 18日：キラキRAYOGURT 【両日】せんべい	小麦粉・バター・油・白いりごま・せんべい	豚肉・しらす干し・ヨーグルト	かぼちゃ・玉ねぎ・なす・人参・ズッキーニ・にんにく・しょうが・きゃべつ・きゅうり・すいか・枝豆・りんごジュース・粉寒天	④324 1.9 ⑧335 2.1
火	5・19	茶せんべい	かきたま汁 豆腐の炒め煮 カリコリ漬け	芋もち 牛乳	片栗粉・油・じゃが芋	卵・豆腐・豚肉・焼きのり・牛乳	人参・小松菜・玉ねぎ・干しいたけ・長ねぎ・チンゲン菜・きゅうり	326 1.6
水	20	果汁ゼリー	具だくさんみそ汁 さらさ揚げ コーン和え	カップケーキ 牛乳	片栗粉・油・砂糖・小麦粉・バター	油揚げ・みそ・生鯖・卵・牛乳	玉ねぎ・なす・人参・小松菜・しょうが・きゃべつ・ブロッコリー	450 1.7
木	☆ 21	茶ふのきな粉ポーロ	春雨スープ・鶏の照り焼き かぼちゃと昆布の炒め煮 パイン	天ぷらまんじゅう 牛乳	春雨・油・まんじゅう・小麦粉	鶏肉・ちくわ・刻みこんぶ・油揚げ・牛乳	チンゲン菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・かぼちゃ・小松菜・パイン	392 1.7
金	1・22	茶きゅうりの浅漬け	夏野菜のスパゲティ きゃべつサラダ バナナ・牛乳	とうもろこしおにぎり 茶	スパゲティ・油・白いりごま・砂糖・米	豚肉・牛乳	なす・トマト・ホールコーン・ピーマン・玉ねぎ・しめじ・きゃべつ・もやし・バナナ・とうもろこし	395 1.1
月	25	ヨーグルト	豆腐のすまし汁 じゃが芋の炒め煮 ゆかり和え・バナナ	ジャムサンド 牛乳	じゃが芋・油・片栗粉・食パン・いちごジャム	豆腐・豚ひき肉・牛乳	小松菜・玉ねぎ・人参・きゃべつ・もやし	420 1.8
火	12・26	茶薄焼き	わかめのみそ汁 親子煮 のり酢和え	フルーツポンチ せんべい	砂糖・せんべい	わかめ・油揚げ・みそ・卵・鶏肉・凍り豆腐・焼きのり	えのき茸・玉ねぎ・人参・干しいたけ・小松菜・もやし・きゅうり・ほうれん草・パイン缶・黄桃缶・バナナ	329 1.9
水	☆ 6・27	牛乳バナナ	夕顔のみそ汁 白身魚の南蛮漬け スティック野菜	6日：七夕ほうとう 27日：チーズ蒸しパン 【両日】牛乳	片栗粉・油・砂糖・卵不使用マヨネーズ・ほうとう・小麦粉	油揚げ・みそ・白身魚・きなこ・牛乳・チーズ	夕顔(冬瓜)・人参・えのき茸・玉ねぎ・ピーマン・きゅうり	⑥370 2.3 ⑦406 2.3
木	☆ 7・28	茶クラッカー	ふのすまし汁 鉄火なす 春雨サラダ・バナナ	7日：アイス(0.1歳ヨーグルト)せんべい 28日：マカロニきな粉牛乳	白玉ふ・油・みそ・三温糖・春雨・ごま油・砂糖・アイスクリーム・せんべい・マカロニ・白すりごま	豚肉・きな粉・牛乳	小松菜・玉ねぎ・人参・なす・ピーマン・パプリカ・きゃべつ・きゅうり・バナナ	⑦370 1.4 ⑧404 1.4
金	8・29	茶含め煮(さつま芋)	焼きそば ひじきサラダ パイン・茶	8日：ゼリー・チーズ 29日：ロッククッキー 牛乳	蒸中華麺・油・砂糖・ごま油・果汁ゼリー・小麦粉・バター・コーンフレーク	豚肉・青のり・ひじき・ツナ・チーズ・バター・卵・牛乳	玉ねぎ・人参・きゃべつ・もやし・ピーマン・きゅうり・レーズン	⑧350 1.5 ⑨453 1.2

☆6日おやつ…七夕ほうとう(7日：七夕(月遅れ)) ※栄養価：主食は除く(上段：エネルギー《kcal》 下段：食塩相当量《g》)

【郷土食】鉄火なす(7・28日昼食)、かぼちゃと昆布の炒め煮(21日昼食)、天ぷらまんじゅう(21日おやつ)

●栄養価 (3歳以上児のもの、主食は除く、1ヶ月平均) ● ※都合により献立を変更する場合があります。

エネルギー(375kcal) / たんぱく質(16.6g) / 脂質(14.2g) / カルシウム(231mg) / 食塩相当量(1.7g) / 食物繊維(4.9g)

野菜をおいしく食べましょう♪ ～8月31日は「野菜の日」～

野菜の日は、1983年に全国青果物商業協同組合連合会など9団体が、「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」という想いで「8(ヤ)3(サ)1(イ)」の語呂合わせから制定した記念日です。太陽の光をたっぷり浴びて育った夏野菜は、ビタミンやミネラル、水分が豊富に含まれています。また、夏野菜はいろいろとよく、食欲を刺激するため、食欲が落ちやすい夏にぴったりです♪



夏野菜はどれでしょう？



<答え>
きゅうり、ピーマン、トマト、えだまめ

<それぞれの野菜の特徴>

- きゅうり…成分のほとんどが水分です。型にはめて成長させると、輪切りにした際にハート型や星型のきゅうりにすることができます。
- ピーマン…栄養価が高く、特にビタミンCが豊富です。切り方でも味わいが変わり、繊維を断ち切る横切りより、縦切りにした方が苦みや青臭さを和らげることができます。
- トマト…赤い色はリコピンという色素成分によるものです。リコピンはカロテノイドという色素成分の一種で、がんや老化を予防する抗酸化作用があります。
- えだまめ…大豆が熟す前の未熟な状態です。“畑の肉”といわれるほど高い栄養価が特徴です。

●はくさい…秋～冬が旬。水分が多く、カリウムやビタミンCも比較的多く含まれます。

つくってみましょう！ ～献立より～

焼きそば

<材料> (大人2人・子ども2人分)
蒸中華麺 3玉 豚肉 170g 玉ねぎ 1個と1/4個(280g)
人参 小1本(110g) きゃべつ 1/5玉(230g)
もやし 1/2袋(110g) ピーマン 2個(60g)
油 大さじ1 ウスターソース 大さじ2と1/2
塩・こしょう 適量 青のり 小さじ1

- <作り方>
- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切り、人参ときゃべつは短冊切り、ピーマンは細切りにする。もやしはさっと洗って水気をきる。
 - ② フライパンに油を熱し、豚肉を炒めて塩・こしょうをする。
 - ③ ②に野菜を入れて炒め、一度お皿などに取り出す。
 - ④ 同じフライパンで中華麺をほぐしながら炒める。
※くっつきそうなら油を追加してください。
 - ⑤ 中華麺に火が通ったら、③を加え、ウスターソース、塩・こしょうで味を調える。
 - ⑥ お皿に盛りつけて、青のりを散らす。

★野菜を炒める際は、強火でさっと炒めるようにすると水っぽくなりやすいです。
★園ではしょうゆ味の「いりそば」も人気です！
★休日昼食にもおすすめです♪

～ 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
「白身魚の南蛮漬け」(6・27日)
「さらさ揚げ」(20日)

