



令和7年8月分幼稚園給食献立表

No.600 R7.8.1

【今月のテーマ】郷土食・行事食に親しみましょう。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	昼食	…ごはん(主食) …パン(主食) …牛乳180ml/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	
金	22	夏野菜のスパゲティ きゃべつサラダ バナナ	 	スパゲティ・油・ 白いりごま・砂糖	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・人参・バナナ	395 1.4
月	25	夏野菜カレー 小魚サラダ 枝豆	 	小麦粉・バター・ 油・白いりごま	豚肉・しらす干し	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・枝豆	435 1.8
火	☆ 26	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	 	春雨・三温糖・ 油・砂糖	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	410 1.5
水	27	わかめのみそ汁 親子煮 のり酢和え	 	砂糖	わかめ・油揚げ・み そ・卵・鶏肉・凍り 豆腐・焼きのり・牛 乳	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	452 1.9
木	28	夕顔のみそ汁 白身魚の南蛮漬け スティック野菜	 	片栗粉・油・砂 糖・卵不使用マヨ ネーズ	油揚げ・みそ・白身 魚・牛乳	夕顔(冬瓜)・人参・え のき茸・玉ねぎ・ピーマ ン・きゅうり	429 2.0
金	29	焼きそば ひじきサラダ パイン	 	蒸中華麺・油・砂 糖・ごま油	豚肉・青のり・ひじ き・ツナ・牛乳	玉ねぎ・人参・きゃべ つ・もやし・ピーマン・ きゅうり・ホールコー ン・パイン	363 1.3



…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》)

【郷土食】かぼちゃと昆布の炒め煮(26日)

※都合により献立を変更する場合があります。

● 栄養価(1ヶ月平均 主食を含む) ●

エネルギー(414kcal) / たんぱく質(18.1g) / 脂質(12.7g) / カルシウム(214mg) / 食塩相当量(1.7g) / 食物繊維(5.2g)

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、夏野菜はいろいろもよく、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？

きゅうり

ピーマン

はくさい

えだまめ



園の畑で育てている野菜はあるかな？

<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>

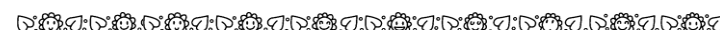
○きゅうり…成分のほとんどが水分です。型にはめて成長させると、輪切りにした際にハート型や星型のきゅうりにすることができます。

○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。
※くつ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にくいですよ。
★園ではしょうゆ味の「いりそば」も人気です！
★休日の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」(28日)

「さらさ揚げ」

