



令和8年7月分保育園給食献立表

No.611 R8.7.1

【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	13・27	牛乳 バナナ	夏野菜カレー わかめサラダ パイン・茶	とうもろこし	じゃが芋・小麦粉・ バター・油	鶏肉・グリーン大 豆・わかめ・しら す干し	人参・玉ねぎ・なす・トマト・ ピーマン・にんにく・しょうが・ きゃべつ・きゅうり・パイン・と うもろこし	333 1.8
火	14・28	茶 せんべい	なすのみそ汁 揚げ豆腐 パンサンデー	マカロニきな粉 牛乳	油・砂糖・でんぷ ん・麺・ごま油・マカ ロニ・白すりごま	油揚げ・みそ・豆 腐・卵・ツナ・ひじ き・きな粉・牛乳	なす・チンゲン菜・玉ねぎ・ 人参・干しいたけ・小ねぎ・ もやし・きゅうり	401 2.2
水	1・15	茶 豆腐煮	心のすまし汁 カレー肉じゃが おかか和え	チーズスコーン	白玉ふ・じゃが芋・ 油・砂糖・小麦粉	わかめ・豚肉・か つお節・牛乳・チ ーズ	長ねぎ・えのき茸・人参・玉 ねぎ・しらたき・グリーンピー ス・きゃべつ・おくら	361 1.7
木	2 16・30	茶 含め煮 (かぼちゃ)	玉ねぎのみそ汁 ②③鶏肉のさっぱり煮 ⑩お豆ナゲット ナムル	②③りんごゼリー せんべい ⑩シュガートースト 牛乳	砂糖・片栗粉・卵不 使用マヨネーズ・ 油・ごま油・せんべ い・食パン・バター	みそ・鶏肉・鶏ひ き肉・水煮大豆・ 乾燥おから・牛 乳	玉ねぎ・しめじ・小松菜・人 参・しょうが・もやし・ほうれ ん草・粉寒天・りんごジュ ース	②③304 2.0 ⑩467 2.0
金	3	茶 チーズ	夏野菜ときのこのスパゲティ 小魚サラダ パイン・茶	こぎつねおにぎり 茶	スパゲティ・油・白 いりごま・米・砂糖	豚肉・しらす干 し・油揚げ・ひじ き	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・きゅうり・人参・ パイン	410 1.8
	17・31		⑩炒りそば ③焼きそば トマトサラダ すいか・茶	フライドポテト 牛乳	中華麺・油・じゃが 芋	豚肉・青のり・牛 乳	玉ねぎ・人参・きゃべつ・も やし・ピーマン・トマト・きゅ うり・すいか	⑩410 1.8 ③350 1.5
6(月) 29(水)		茶 心のきな粉 ボーロ	豆腐のすまし汁 豚肉と春雨の炒め物 ごまブロッコリー	チーズクッキー 牛乳	春雨・ごま油・砂糖・ 白いりごま・小麦粉・ 油	豆腐・わかめ・豚 肉・粉チーズ・牛 乳	えのき茸・長ねぎ・玉ねぎ・も やし・ピーマン・人参・ブロッ コリー	386 1.6
火	☆ 7・21	果汁ゼリー	そうめん汁 白身魚のごまだれ焼き ブロッコリーサラダ	⑦七夕まんじゅう ②きな粉だんご (0・1(2)歳じゃが芋の甘煮) 【両日】牛乳	そうめん・ねりごま・す りごま・砂糖・油・小麦 粉・こしあん・白玉粉・ 上新粉・じゃが芋	かまぼこ・白身 魚・豆腐・きな 粉・牛乳	人参・長ねぎ・干しいたけ、 オクラ、きゃべつ、ブロッコ リー	⑦338 2.0 ②366 2.1
水	8・22	牛乳 クラッカー	具だくさんみそ汁 手まりしゅうまい のり酢和え	ミルクかん せんべい	じゃが芋・片栗粉・ ひゅうまいの皮・砂 糖・せんべい	油揚げ・みそ・豚 ひき肉・焼きの り・牛乳・生クリー ム	玉ねぎ・小松菜・人参・しょ うが・きゅうり・もやし・パイ ン缶・粉寒天	343 1.4
木	9・23	茶 薄焼き	チンゲン菜スープ 豆腐のトマト煮 グリーンサラダ	⑨牛乳ケーキ ②シュガートースト 【両日】牛乳	油・砂糖・片栗粉・ 牛乳・ケーキ・食パ ン・バター	豆腐・豚肉・牛 乳	チンゲン菜・玉ねぎ・干しいた け・人参・えのき茸・トマト水煮 缶・グリーンピース・しょうが・に んにく・きゃべつ・きゅうり	⑨359 1.5 ②363 1.7
金	10・24	茶 ビスケット	なすのミートグラタン カリカリ漬け バナナ・茶	枝豆おにぎり 茶	じゃが芋・油・米	豚ひき肉・チー ズ・塩昆布・グ リーン大豆	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・バナナ	353 1.2



…具だくさんみそ汁



…かみかみメニュー

☆＜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 (3 6 4 k c a l) / たんぱく質 (1 6 . 9 g) / 脂質 (1 5 . 6 g) / カルシウム (2 3 5 m g) / 食塩相当量 (1 . 7 g) / 食物繊維 (5 . 3 g)



～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等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、のどの渇きに気づかなかつ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

【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なりやすく、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！】

飲み物を飲むだけでなく、食事をしっかりとることで熱中症を予防することができます。夏野菜には、水分やカリウムなどのミネラルを豊富に含むものが多く、からだを冷やす効果があります。

朝ごはんを食べることも熱中症予防に効果的。起きたばかりは食欲が出にくいので、起きてから30分～1時間後に朝ごはんがとれると良いです。

一度にたくさんよりも、
少しずつこまめに！



つくってみましょう！～献立より～

わかめサラダ (大人2人・子ども2人)

(材料) 乾燥わかめ… 2.4g

きゃべつ…… 180g きゅうり…… 120g

人参…… 20g しらす干し… 20g

★ [しょうゆ…小さじ1(6g)
酢…小さじ1強(6g) 油…小さじ1強(5g)

(作り方)

- ① 鍋に湯を沸かし、乾燥わかめを水戻しする。
- ② きゃべつ、きゅうり、人参を食べやすい大きさに切ってゆでる。ゆであがったら水にさらして冷まし、ざるにあげて水気をきる。
- ③ しらす干しをさっとゆで、ざるにあげて冷ます。
- ④ 水戻したわかめをザルにあげて水気をきり、★の調味料でドレッシングを作る。
- ⑤ ボウルに野菜、しらす干し、わかめを入れ、ドレッシングで和えたらできあがり。

(ポイント)

・わかめは戻した後に刻むと
お子さんが食べやすくなります。



～ 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

「なすのミートグラタン」(10・24日)

「チーズクッキー」(6・29日)