



令和8年7月分幼稚園給食献立表

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	昼食	 …牛乳180ml  …牛乳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	
月	13	夏野菜カレー わかめサラダ とうもろこし 	 茶	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・きゅうり・きゅうり・パイナップル・とうもろこし	443 1.8
火	14	なすのみそ汁 擬製豆腐 パンサンスー		油・砂糖・でんぷん 麺・ごま油	油揚げ・みそ・豆腐・卵・ツナ・ひじき・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	438 2.1
水	1・15	ふのすまし汁 カレー肉じゃが おかか和え		白玉ふ・じゃが芋・油・砂糖	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・きゅうり・おくら	410 1.5
木	2・16	玉ねぎのみそ汁 ②鶏肉のさっぱり煮  ⑩お豆ナゲット ナムル		砂糖・片栗粉・卵不使用 マヨネーズ・油・ごま油	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	②461 1.9 ⑩484 1.6
金	3	夏野菜ときのこのスパゲティ 小魚サラダ パイン		スパゲティ・油・白 いりごま	豚肉・しらす干し・牛乳	なす・トマト・ホールコーン・ピーマン・玉ねぎ・しめじ・きゅうり・人参・パイン	392 1.3
	17	焼きそば トマトサラダ すいか		中華麺・油・砂糖	豚肉・牛乳・青のり	玉ねぎ・人参・きゅうり・もやし・ピーマン・トマト・きゅうり・すいか	380 1.7
月	6	豆腐のすまし汁 豚肉と春雨の炒め物 ごまブロッコリー		春雨・ごま油・砂糖・白 いりごま	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・ブロッコリー	459 1.5
火	☆ 7・21	そうめん汁 白身魚のごまだれ焼き ブロッコリーサラダ		そうめん・ねりごま・すりごま・砂糖・油	かまぼこ・白身魚・牛乳	人参・長ねぎ・干しいたけ・オクラ・きゅうり・ブロッコリー	424 2.0
水	8・22	具だくさんみそ汁  手まりしゅうまい のり酢和え		じゃが芋・片栗粉・しゅうまいの皮・砂糖	油揚げ・みそ・豚ひき肉・焼きのり・牛乳	玉ねぎ・小松菜・人参・しょうが・きゅうり・もやし	452 1.3
木	9	チンゲン菜スープ 豆腐のトマト煮 グリーンサラダ		油・砂糖・片栗粉	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・きゅうり・きゅうり	430 1.4
金	10	なすのミートグラタン カリコリ漬け  バナナ		じゃが芋・油	豚ひき肉・チーズ・牛乳	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	461 1.5



…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。

☆七夕献立 7日・・・そうめん汁

● 栄養価（1ヶ月平均 主食を含む） ●

エネルギー（435kcal）／たんぱく質（19.1g）／脂質（14.4g）／カルシウム（262mg）／食塩相当量（1.6g）／食物繊維（6.0g）



～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、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

一度にたくさんよりも、
少しずつこまめに！



【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場合があります。



【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。

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

きゅうり… 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）

- 鍋に湯を沸かし、乾燥わかめを水戻しする。
- 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。
- しらす干しをさっとゆで、ざるにあげて冷ます。
- 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。
- 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。

～ 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日)
「チーズクッキー」