

令和8年8月分保育園給食献立表

No.612 R8. 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	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	3・17	茶 豆腐煮	夏野菜カレー 小魚サラダ すいか・茶	ロシアンクッキー 牛乳	小麦粉・バター・ 油・白いりごま・ 三温糖・いちご ジャム	豚肉・しらす干 し・牛乳	かぼちゃ・玉ねぎ・なす・ 人参・ズッキーニ・にんに く・しょうが・きやべつ・ きゅうり・すいか	480 1.9
火	☆ 4	果汁ゼリー	夕顔のみそ汁 白身魚の南蛮漬け なめ茸和え	七夕ほうとう 牛乳	片栗粉・油・砂 糖・ほうとう	油揚げ・みそ・ 白身魚・きな こ・牛乳	夕顔（冬瓜）・人参・えの き茸・玉ねぎ・パプリカ・ もやし・きゅうり・なめ茸	360 2.1
18（火） 31（月）		果汁ゼリー	貝だくさんみそ汁 親子煮 ごま酢和え	ヨーグルト和え	砂糖・白いりごま コーンフレーク	油揚げ・みそ・ 卵・鶏肉・凍り 豆腐・ヨーグル ト・牛乳	きやべつ・なす・人参・小 松菜・玉ねぎ・干しいた け・もやし・きゅうり・パ イン缶・黄桃缶・バナナ	330 1.5
水	5・19	茶 含め煮 （じゃが芋）	わかめスープ 麻婆豆腐 きやべつサラダ バナナ	キャロットケーキ 牛乳	白いりごま・油・ 砂糖・ごま油・片 栗粉・小麦粉・	わかめ・豆腐・ 豚ひき肉・卵・ 牛乳	玉ねぎ・人参・しょうが・ にんにく・干しいたけ・グ リンピース・きやべつ・ きゅうり・バナナ	389 1.5
木	6・20	茶 チーズ	豆腐のすまし汁 じゃが芋の炒め煮 ゆかり和え	6日：アイス（0.1歳ヨーグルト） せんべい 20日：ミルクパン 牛乳	じゃが芋・油・砂糖・ 片栗粉・アイスクリー ム・せんべい・強力 粉・バター	豆腐・豚ひき 肉・牛乳	小松菜・玉ねぎ・人参・ きやべつ・もやし	⑥341 1.4 ②375 1.3
金	7・21	茶 せんべい	ツナポリタン ひじきサラダ バナナ・茶	7日：みそパン 牛乳 21日：とうもろこしおにぎり 茶	スパゲティ・油・ ごま油・砂糖・み そパン・米	ツナ・ひじき・ 牛乳	玉ねぎ・人参・しめじ・ ピーマン・きやべつ・きゅ うり・ホールコーン・パナ ナ・とうもろこし	⑦440 1.3 ②364 1.1
月	☆ 10・24	茶 ふのきな粉 ボーロ	チンゲン菜スープ サクサクチキン かぼちゃと昆布の炒め煮 パイン	10日：天ぷらまんじゅう 24日：ごまクッキー 【両日】牛乳	卵不使用マヨネーズ・ コーンフレーク・油・ 砂糖・まんじゅう・小 麦粉・白いりごま	鶏肉・ちくわ・ 刻みこんぶ・油 揚げ・牛乳	チンゲン菜・玉ねぎ・えの き茸・人参・かぼちゃ・小 松菜・パイン	⑩418 1.8 ②432 1.8
火	25	牛乳 バナナ	きやべつのみそ汁 鶏肉の照り焼き なめ茸和え	豆乳プリン せんべい	三温糖・砂糖・い ちごジャム・せん べい	豆腐・みそ・鶏 肉・豆乳	きやべつ・玉ねぎ・人参・ もやし・きゅうり・なめ 茸・粉寒天	291 2.0
水	12・26	茶 薄焼き	ふのすまし汁 さらさ揚げ 春雨サラダ	カップケーキ 牛乳	白玉ふ・片栗粉・ 油・砂糖・春雨・ ごま油・小麦粉・ バター	わかめ・かじ き・卵・牛乳	玉ねぎ・人参・しょうが・ きやべつ・きゅうり	404 1.6
木	☆ 27	茶 クラッカー	かきたま汁 鉄火なす カリコリ漬け バナナ	ミルクパン 牛乳	片栗粉・油・三温 糖・強力粉・砂 糖・バター	卵・豚肉・み そ・牛乳	人参・小松菜・玉ねぎ・な す・ピーマン・パプリカ・ きゅうり・バナナ	388 1.4
金	28	ヨーグルト	肉団子のスープ 冷やし中華風サラダ パイン	青菜のおにぎり 茶	片栗粉・生中華 麺・白いりごま・ ごま油・砂糖・米	豚ひき肉・わか め・ハム	長ねぎ・しょうが・チンゲ ン菜・玉ねぎ・人参・干し いたけ・きゅうり・パイン	293 1.3

☆4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】かぼちゃと昆布の炒め煮（10・24日昼食）、天ぷらまんじゅう（10日おやつ）、鉄火なす（27日昼食）

…貝だくさんみそ汁 …かみかみメニュー

● 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。

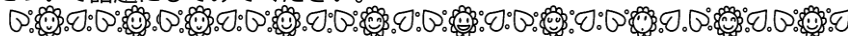
エネルギー（384kcal）／たんぱく質（16.8g）／脂質（16.3g）／カルシウム（236mg）／食塩相当量（1.6g）／食物繊維（4.1g）



松本地域の8月の行事食・郷土料理



松本地域の8月の行事食や郷土食には、月遅れの七夕にちなんだ「七夕ほうとう」や、お盆につくられる「天ぷらまんじゅう」「干し揚げと切り昆布の煮物」、塩丸いかを使った「塩丸いかの酢の物」など、独特な食材を使った郷土食があります。園の給食では、「七夕ほうとう」「天ぷらまんじゅう」「鉄火なす」材料を変えた「かぼちゃと昆布の炒め煮」を提供しますので、ご家庭でも由来やいわれなどについて話題にしてみてください。



七夕ほうとう：無病息災を願って七夕にお供えする

小麦がとれる時期が七夕と重なっていたことから、七夕に作って供えられるようになったといわれています。ほうとうと呼ばれる小麦粉で作った麺に小豆あんやきな粉をあえたもので、よもぎを練りこんだほうとうでつくる地域もあるそうです。

天ぷらまんじゅう：天ぷらにしたお供え物のまんじゅう

お盆にお供えしたまんじゅうをおいしく食べるために作られるようになったものです。現在ではお盆になると天ぷらまんじゅう用のまんじゅうが販売されています。

鉄火なす：炒めたなすをみそ、砂糖などで甘辛く味付けした炒め物

なすの他に、玉ねぎ、ピーマン、夕顔、大葉等の夏野菜や豚肉を入れたり、辛こしょう（青唐辛子）を入れたり、使う材料や味付けは家庭によって様々です。また、松本地域では「おてっか」「鉄火なす」と呼ばれることが多いです。

干し揚げと切り昆布の煮物：お盆にお供えする煮物

お盆の煮物には、にんじんや肉、魚などの赤い色の食材は使わないとされていたため、干し揚げと切り昆布、じゃがいもやなすなどの夏に採れる野菜で作るようになったそうです。油揚げを干して作る「干し揚げ」は、松本地域ならではの食材で、お盆の時期に販売されています。

つくってみましょう！ ～献立より～

サクサクチキン

＜材料＞（大人2人・子ども2人分）

鶏肉 240g しょうゆ 小さじ1
マヨネーズ 大さじ1と1/3 塩・こしょう 適量
コーンフレーク（甘みのないもの） 2カップ（40g）

＜作り方＞

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ② しょうゆ、マヨネーズ、塩、こしょうを混ぜ合わせた調味料に①を漬けてしばらくおき、下味をつける。
- ③ コーンフレークをくだき、②にまんべんなくまぶす。
- ④ クッキングシートを敷いた天板に③を並べ、180℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。

★鶏肉はから揚げ用を使うと、より手軽に作れます。
★サクサク、カリカリとした食感で、園でも人気のメニューです。
★調味料を混ぜたり、コーンフレークをくだいたり、お子さんと一緒に作ってみてください♪

～ 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

「鉄火なす」（27日）

「冷やし中華風サラダ」（28日）



松本市のホームページに 郷土食のいわれや作り方を掲載していますのでご覧ください。

ホームページはこちらをクリック☞

食べて伝えよう！松本の郷土食