



令和8年8月分幼稚園給食献立表

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	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	
金	21	ツナポリタン ひじきサラダ バナナ		スパゲティ・油・砂糖・ごま油	ツナ・ひじき・牛乳	玉ねぎ・人参・しめじ・ピーマン・きゅうり・きゅうり・ホールコーン・バナナ	426 1.5
月	☆ 24	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		卵不使用マヨネーズ・コーンフレーク・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・えのき茸・人参・かぼちゃ・小松菜・パイン	481 1.7
火	25	ふのすまし汁 さらさ揚げ 春雨サラダ		白玉ふ・片栗粉・油・砂糖・春雨・ごま油	わかめ・かじき・牛乳	玉ねぎ・人参・しょうが・きゅうり・きゅうり	450 1.3
水	26	きやべつのみそ汁 鶏肉の照り焼き なめ茸和え		三温糖	豆腐・みそ・鶏肉・牛乳	きやべつ・玉ねぎ・人参・もやし・きゅうり・なめ茸	433 1.8
木	☆ 27	かきたま汁 鉄火なす カリコリ漬け バナナ		片栗粉・油・三温糖	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	452 1.4
金	28	肉団子のスープ 冷やし中華風サラダ パイン		片栗粉・生中華麺・白いりごま・砂糖・ごま油	豚ひき肉・わかめ・ハム・牛乳	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	426 2.2
月	31	夏野菜カレー 小魚サラダ オレンジ	 (茶)	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・きやべつ・きゅうり・オレンジ	409 1.7



…具たくさんみそ汁



…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（24日） 鉄火なす（27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（440kcal）／たんぱく質（18.3g）／脂質（14.6g）／カルシウム（242mg）／食塩相当量（1.7g）／食物繊維（4.4g）



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「鉄火なす」や、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