



令和7年7月分幼稚園給食献立表

No.599 R7. 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	…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	
月	14	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	豚肉・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・とうもろこし	453 1.8
火	1・15	豆腐のすまし汁 豚肉と春雨の炒め物 ナムル		春雨・ごま油・砂糖	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・ほうれん草	463 1.7
水	2・16	玉ねぎのみそ汁 ②お豆ナゲット ⑩鶏肉のさっぱり煮 ごまブロッコリー	②茶 ⑩牛乳	片栗粉・卵不使用マヨネーズ・油・砂糖・白いりごま	みそ・鶏ひき肉・水煮大豆・乾燥おから・鶏肉・牛乳	玉ねぎ・しめじ・小松菜・人参・しょうが・ブロッコリー	②423 1.3 ⑩411 1.6
木	3・17	チンゲン菜スープ ③鶏肉のポテト焼き ⑦白身魚のポテト焼き グリーンサラダ		卵不使用マヨネーズ・ポテトフレーク・パン粉・油・砂糖	鶏肉・白身魚・牛乳	チンゲン菜・玉ねぎ・干しいたけ・人参・きゃべつ・きゅうり	③457 1.2 ⑦392 1.4
金	4・18	なすのミートグラタン カリコリ漬け すいか		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・すいか	445 1.5
月	☆7	そうめん汁 鶏肉のしょうが焼き ブロッコリーサラダ すいか		そうめん・三温糖・油・砂糖	かまぼこ・鶏肉・牛乳	人参・長ねぎ・干しいたけ・オクラ・玉ねぎ・しょうが・きゃべつ・ブロッコリー・すいか	436 1.8
火	8・22	具だくさんみそ汁 擬製豆腐 パンサンスー バナナ		じゃが芋・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	玉ねぎ・小松菜・人参・干しいたけ・小ねぎ・もやし・きゅうり・バナナ	428 1.7
水	9	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・きゃべつ・オクラ	408 1.6
木	10	なすのみそ汁 あじの竜田揚げ のり酢あえ		片栗粉・油・砂糖	油揚げ・みそ・あじ・焼きのり・牛乳	なす・チンゲン菜・玉ねぎ・しょうが・きゅうり・もやし・ほうれん草・人参	431 1.7
金	11	炒りそば トマトサラダ バナナ		中華麺・油・砂糖	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・バナナ	396 1.7



…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(432kcal) / たんぱく質(18.2g) / 脂質(15.2g) / カルシウム(229mg) / 食塩相当量(1.6g) / 食物繊維(5.5g)



～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、のどの渇きに気づけなかっ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 ※一度にたくさんよりも少しずつこまめに水分補給を！

【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つながりやすくなり、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！】

食べ物からも水分がとれるので、飲み物を飲むだけでなく食事もしっかりとりましょう。夏野菜には、水分やカリウムなどのミネラルを豊富に含んでいるものが多く、からだを冷やす効果があります。

旬の食材は、栄養価が高く、値段も安価です。サラダや野菜をたくさん入れた具だくさんな汁にしてはいかがでしょうか。



つくってみましょう！～献立より～

ごま団子 (30個分位)



(材料) 白玉粉 60g 上新粉 60g
絹ごし豆腐 120g
黒すりごま 大さじ4 (24g)
砂糖 大さじ2 (18g) 塩 少々

(作り方)

- ① ボウルに白玉粉、上新粉、絹ごし豆腐を入れ、耳たぶくらいのかたさにこねて、丸める(30個くらい)
- ② 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら①を茹でる。
- ③ 団子が浮いてきたら、穴あきおたま等ですくい、冷水にとる。
- ④ ボウルに黒すりごま、砂糖、塩を混ぜ合わせ、そこに、水気をきった③を混ぜ合わせて完成。

- ・団子を丸める際に真ん中をくぼめると、茹でた時に均等に火が通りやすくなります。
- ・豆腐を入れることで、歯切れのよい団子になっていますが、食べる時はよく噛んで食べてください。

～ 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

「お豆ナゲット」(2日) 「フレンチトースト」