



～「早ね早おき朝ごはん・どくしょ」で規則正しい生活習慣を身につけよう～

令和7年度 7月分 献立表



塩尻市
保育課

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午前 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1・15 ／ 火	なつのまつかぜやき じゃこさらだ おぐらのすましじる ひとくちぜりー	三温糖／かたくり粉／ごま／油／上白糖／ピーファン	鶏ひき肉／みそ／しらす干し／豚モモ／牛乳	玉葱／しそ／しょうが／きゃべつ／きゅうり／人参／オクラ／にら	おせんべい 麦茶	
					いためびーふん ぎゅうにゅう	
2・16 ／ 水	ぶたにくのけちゃっぶいため はくさいのおかかあえ だいこんのみそしる ばなな	油／上白糖／かたくり粉／食パン／マーガリン	豚モモ／かつお節／みそ／牛乳／あずき	玉葱／きゃべつ／青ピーマン／ぶなしめじ／はくさい／きゅうり／人参／だいこん／ねぎ／バナナ	ーロゼリー	
					あんばたさんど ぎゅうにゅう	
3・17 ／ 木	しおからあげ とまとのこんぶあえ じゃがいものすーぷ ひとくちちーず	かたくり粉／油／じゃがいも／とうもろこし／上白糖／せんべい	鶏モモ／昆布／チーズ／寒天	にんにく／しょうが／レモン／トマト／きゅうり／きゃべつ／玉葱／人参／グレープフルーツ	米粉のカップケーキ（いちご） 麦茶	
					ぐれーぶふるーつぜりー おせんべい	
4・18 ／ 金	たらのぼんこやき きゃべつのまりね とうふのみそしる おれんじ（4日） すいか（18日）	パン粉／上白糖／油／薄力粉	たら／豆腐／みそ／乳酸菌飲料／牛乳	パセリ／きゃべつ／きゅうり／玉葱／人参／こまつな／オレンジ／すいか	野菜ジュース	
					かるびすむしばん ぎゅうにゅう	
7・22 ／ 月・火	たこらいす あまのがわさらだ（7日） はるさめさらだ（22日） べびーはいん	油／三温糖／かたくり粉／はるさめ／上白糖／とうもろこし／せんべい	豚ひき肉／チーズ／寒天	にんにく／トマト／玉葱／きゃべつ／きゅうり／人参／パイン／りんご	桃のタルト 麦茶	
					きらきらぜりー（7日） こーんのおほしさま（7日） りんごぜりー（22日） おせんべい（22日）	
8・23 ／ 火・水	なつやさいきんびら かりこりきゅうり ふのすましじる おれんじ	こんにゃく／三温糖／油／ふ／薄力粉／黒砂糖／バター	豚モモ／わかめ／牛乳	モロッコいんげん／れんこん／ズッキーニ／人参／きゅうり／しそ／玉葱／オレンジ	おせんべい 麦茶	
					こくとうくっきー ぎゅうにゅう	
9・24 ／ 水・木	とりにくのマーマレーどやき ちゅうかあえ あぶらあげのみそしる ばなな	マーマレードジャム／ごま油／とうもろこし	鶏モモ／油揚げ／みそ／ヨーグルト	にんにく／きゅうり／きゃべつ／人参／だいこん／ねぎ／えのきたけ／バナナ	ーロゼリー	
					あいすくりーむ（9日） とうもろこし（24日） むぎちゃ（24日）	
10・25 ／ 木・金	じゃーまんぼてと さらすばさらだ れたすのちゅうかすーぷ ひとくちぜりー	じゃがいも／油／スパゲッティ／とうもろこし／米／ごま	ウインナー	玉葱／人参／エリンギ／グリーンピース／きゅうり／きゃべつ／レタス／梅	100％フルーツジュース	
					うめおにぎり むぎちゃ	
11・31 ／ 金・木	ちくわのかばやき ましよくあえ もやしのみそしる ひとくちちーず	かたくり粉／油／上白糖／薄力粉／三温糖	竹輪／みそ／チーズ／たまご／牛乳／生クリーム	きゃべつ／きゅうり／人参／もやし／玉葱／みずな	バナナのスティックケーキ 麦茶	
					まーらーかお ぎゅうにゅう	
14・28 ／ 月	こーんかれー こーるすろーさらだ やさしいゅーず	とうもろこし／じゃがいも／油／薄力粉／バター／上白糖	豚モモ	にんにく／しょうが／玉葱／人参／きゃべつ／きゅうり／みかん／パイン／もも	りんごのタルト 麦茶	
					ふるーつぼんち	
29 ／ 火	ちーずはんばーぐ ふれんちさらだ はくさいのすーぷ ひとくちぜりー	パン粉／三温糖／油／上白糖／とうもろこし／中華めん	豚ひき肉／牛乳／チーズ／豚モモ／あおのり	玉葱／きゃべつ／きゅうり／人参／はくさい	おせんべい 麦茶	
					やきそば ぎゅうにゅう	
30 ／ 水	とうふのいりに ごまあえ たまねぎのすましじる ばなな	油／かたくり粉／ごま／上白糖／薄力粉／粉糖	豆腐／鶏モモ／牛乳	玉葱／人参／さやいんげん／生しいたけ／こまつな／きゃべつ／ねぎ／バナナ／オレンジ	ーロゼリー	
					おれんじけーき ぎゅうにゅう	

- ※ 子どもたちが読みやすいように、献立名をひらがなにしています。
- ※ 献立は、都合により変更する場合があります。
- ※ レシピ紹介 : 1・15日 夏の松風焼き
- ※ 12～18か月: 4・18日 カルピス蒸しパン → 蒸しパン
: 8・23日 黒糖クッキー → クッキー
: 9日 アイスcream

7月平均栄養価	
エネルギー	395 kcal
たんぱく質	17.2 g
脂質	16.5 g
食塩相当量	2.1 g

→ ミニデザート（青りんご味）と赤ちゃん用おせんべい
: 11・31日 マーラーカオ → 蒸しパン

7月7日は七夕献立を提供します。

お昼

☆タコライス

☆天の川サラダ（春雨サラダ）

☆ベビーパイン（冷凍パイン）

おやつ

☆きらきらゼリー

☆コーンのおほしさま



夜空に見えるお星さまや天の川をイメージした給食となっています。
給食展示もぜひご覧ください。

熱中症に注意し、こまめな水分補給を心がけましょう！

熱中症とは、高温多湿な環境で体温調節機能が正常に働かなくなり、体内に熱がこもった状態になることをいいます。そのため、屋外だけではなく、屋内でも熱中症になることはあります。とくに乳幼児は体温調節機能が十分に発達していなかったり、暑さやのどの渇きを自分で伝えることができないため、より一層の対策が必要です。1日の中で水分補給をするタイミングを決める、汗のかき具合を見ながら声をかけるなどしてこまめな水分補給を心がけましょう。

ポイント

- ・水か麦茶を基本としましょう。
- ・汗のかき具合を見ながら、定期的（30分～1時間おき）に水分をとりましょう。
- ・1回に50～100mlを目安にし、水分を欲しがるときは欲しがるだけ与えましょう。
- ・就寝中や入浴中は汗をかき水分が失われるため、起床後・入浴前後も水分をとりましょう。
- ・3食しっかり食べて、食事からも水分・塩分を補給しましょう。



参考：こどもの栄養



旬の食材



すいかは6月～8月頃に旬を迎えます。

赤色だけでなく、黄色いすいかもあり、シャリシャリした食感が特徴です。すいかはほとんどが水分でできていますが、カリウムも多く含んでいます。カリウムには利尿作用があり、むくみの解消にも役立つとされています。

すいかは収穫後追熟しないため、収穫してすぐが一番甘いと言われています。冷やすとより甘くなるので、購入後は冷やして、早めに食べるのがおすすめです。





レシピ紹介 「夏の松風焼き」



お正月に縁起物の一つとして食べられる「松風焼き」ですが、夏の松風焼きには旬の青じそがたっぷり入っています。青じそのさわやかな香りには、胃液の分泌を促し食欲を増進させる効果があり、暑い時期におすすめの料理です。

(材料 5人分)

調味料

豚ひき肉	210 g
玉ねぎ	135 g
しょうが	2.5 g
青じそ	3 g
三温糖	小さじ2/3
味噌	小さじ2強
薄口しょう油	小さじ1/2弱
片栗粉	大さじ3弱
白ごま	大さじ1弱

※子どもの分量です。

(作り方)

- ① 玉ねぎ・しょうがはみじん切り・青じそは縦半分に切り千切りにする。
- ② ボウルに鶏ひき肉・①・調味料を入れ、粘り気が出るまでよく混ぜ合わせる。
- ③ ②を天板に広げ、表面にはし等で格子模様をつけ、白ごまをふりかける。
- ④ 180℃に熱したオーブンで20～30分程焼き、食べやすい大きさに切り分ける。



1人当たりの栄養価

エネルギー	111 kcal
たんぱく質	8.2 g
脂質	5.7 g