



～「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 8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・29 ／ 金	ひまわりむし なむる わかめのすましじる ひとくちぜりー	かたくり粉／とう もろこし／上白糖 ／ごま油／食パン ／マーガリン／ブ ルーベリージャム	鶏ひき肉／わかめ	玉葱／生しいたけ／もやし ／きゅうり／人参	豆乳プリンタルト 麦茶		じゃむさんど むぎちや
4・18 ／ 月	なつやさいかかれー はむまりね すいか(4日) でらうえあ(18日)	じゃがいも／油／ 薄力粉／バター／ とうもろこし／上 白糖／ココア	豚モモ／ハム／牛 乳	かぼちゃ／ズッキーニ／に んにく／しょうが／玉葱／ 人参／きゅうり／きゃべつ ／レモン／すいか／デラ ウェア	ブルーベリータルト 麦茶		ここあくっきー ぎゅうにゅう
5・19 ／ 火	ほきのからふるあますあん みそまよふうさらだ きゃべつのすーぶ ひとくちちーず	かたくり粉／油／ 上白糖／とうもろ こし／せんべい	ホキ／みそ／チー ズ／寒天／豆乳	玉葱／青ピーマン／赤パ プリカ／黄パプリカ／れんこ ん／生しいたけ／きゃべつ ／きゅうり／人参／りんご ／ぶどう／もも	いちごのスティックケーキ 麦茶		いろうどりぜりー おせんべい
6・20 ／ 水	とりにくのこうみやき きりほしだいこんのちゅうかさらだ こまつなのみそしる ひとくちぜりー	上白糖／ごま油／ スパゲッティ／油	鶏モモ／凍り豆腐 ／みそ／まぐろ／ 牛乳	にんにく／しょうが／ねぎ ／切干しだいこん／きゅう り／きゃべつ／人参／玉葱 ／こまつな	おせんべい 麦茶		つなすばげってい ぎゅうにゅう
7・21 ／ 木	とうふいりみーとろーふ こんぶあえ えのきのすましじる ばなな	かたくり粉／三温 糖／薄力粉／上白 糖／油	豚ひき肉／豆腐／ 昆布／牛乳	玉葱／グリーンピース／きゃ べつ／きゅうり／人参／え のきたけ／みつば／バナナ ／干しぶどう	ーロゼリー		れーずんむしばん ぎゅうにゅう
8・22 ／ 金	とりにくのあまからに とさづけ なすのみそしる おれんじ	油／三温糖／かた くり粉／薄力粉／ バター／上白糖	鶏モモ／みそ／牛 乳／おから／チー ズ／かつお節	しょうが／人参／玉葱／さ やいんげん／だいこん／ きゃべつ／きゅうり／レモ ン／なす／オレンジ	100%フルーツジュース		おからけーき ぎゅうにゅう
25 ／ 月	とりそぼろどん とまとさらだ やさしいじゅーず	油／三温糖／かた くり粉／上白糖／ 薄力粉／バター	鶏ひき肉／竹輪／ 牛乳	人参／玉葱／さやいんげん ／トマト／きゃべつ／きゅ うり／パイン	ーロゼリー		ばいなっふるけーき ぎゅうにゅう
26 ／ 火	ぶたにくのみそいため ばいにくあえ ちんげんさいのすましじる ひとくちちーず	油／上白糖／ス イーツベース (ヨーグルト風) ／せんべい	豚モモ／みそ／豆 腐／チーズ／牛乳	玉葱／人参／青ピーマン／ エリンギ／きゅうり／きゃ べつ／梅／チンゲンサイ／ もも	スイートポテト 麦茶		ふるふるでぎーと おせんべい
27 ／ 水	さけのしおやき まかろにさらだ しめじのすーぶ なし または おれんじ	マカロニ／とうも ろこし／じゃがい も／三温糖／油	さけ／みそ／牛乳	きゅうり／人参／きゃべつ ／ぶなしめじ／玉葱／みず な／なし／レモン／オレン ジ	米粉のカップケーキ(いちご) 麦茶		じゃがいもみぞれもん ぎゅうにゅう
28 ／ 木	なすのみーとぐらたん わふうあえ はくさいのみそしる ばなな	油／三温糖／上白 糖／精白米／ごま	豚ひき肉／チーズ ／みそ	玉葱／人参／なす／きゃべ つ／きゅうり／はくさい／ ねぎ／バナナ／のざわな／ パセリ	おせんべい 麦茶		のざわなちやつげおにぎり むぎちや

- ※ 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：6・20日 ツナスパゲッティ
- ※ 18日 デラウェア 3歳未満児：ーロゼリー
- ※ 27日 梨 ひよこ：ーロゼリー

8月平均栄養価	
エネルギー	411 kcal
たんぱく質	18.6 g
脂質	17.0 g
食塩相当量	2.1 g



朝ごはんを食べましょう！



朝ごはん食べていますか？朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると体温が上昇し、身体が目覚めスイッチが入ります。それが起点となって1日の生活リズムが整います。しかし、朝ごはんを食べないと身体が目覚めスイッチが入らないだけではなく、エネルギーが不足して午前中の活動に影響を与えたり、排便が促されず、腸の調子が悪くなったりと、様々な悪影響を及ぼします。忙しい朝に朝食を準備することは大変ですが、できることから少しずつ取り組んでみてください。

また、食事を誰かと一緒に食べる『共食』は食べる喜びや楽しさ、食べることへの興味や意欲に繋がります。みんなで一緒に食べる機会も増やしていきましょう。

朝ごはんにおすすめレシピ



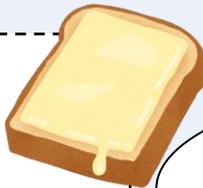
☆保育園で提供している午後おやつの中で朝ごはんにもおすすめのレシピを紹介します☆

チーズトースト

<分量> ※子ども2人分
食パン 1枚(6枚切り)
溶けるチーズ 30g

<作り方>

- ① 6枚切りの食パンを半分に切る。
- ② 食パンの上に溶けるチーズをのせる。
- ③ ②のチーズが溶けるくらいまで、トースターで焼く。



シンプルですが人気のメニューです。サラダや野菜スープなどをプラスするとよりバランスのとれた朝食になります。



ごはんもおにぎりにすると、食べやすく、忙しい朝にもおすすめです。豆腐の味噌汁や卵焼きなどのたんぱく質も一緒にとりましょう。



塩昆布おにぎり

<分量> ※子ども2人分
ごはん 180g
塩昆布 4g

<作り方>

ごはん塩昆布を混ぜ、食べやすい大きさに握る。

※しばらくすると、塩昆布がなじんできます。
※ごはんの量は目安です。お子さんの様子を見ながら調節してください。



朝食では、たんぱく質の多い食品を積極的に取り入れましょう。

たんぱく質は、体温上昇効果が高く、生活のリズムを整えるサポートもしてくれます。

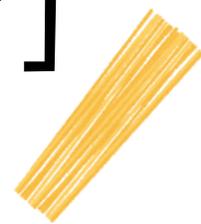
たんぱく質の多い食品は、卵、肉、魚、大豆製品(豆腐、納豆など)、牛乳・乳製品(チーズ、ヨーグルトなど)などが挙げられます。





レシピ紹介 「ツナスパゲッティ」

まぐろやかつおを原料とする「ツナ」には、DHA・EPAといった必須脂肪酸や良質なたんぱく質が豊富に含まれています。一般的なツナ缶1缶（70g）のたんぱく質量は10g～12g程度で、ゆで卵1.5個分、納豆1パック半のたんぱく質量と同等です。クセがなく淡泊な味わいのツナは様々な料理におすすめの食材です。



（材料 5人分）

スパゲッティ（乾）	100g	
ツナ	50g	
玉ねぎ	90g	
人参	25g	
炒め油	小さじ1/2強	
調味料	塩	少々
	薄口しょう油	小さじ1強

※子どもの分量です。

1人当たりの栄養価

エネルギー	89kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	1.0g

（作り方）

- ① 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、スパゲッティを茹でる。茹で上がったらずルにあげておく。
- ② 玉ねぎは縦半分に切りスライス、人参は太めの干切りにする。
- ③ フライパンに炒め油を熱し、②を炒める。火が通ったら、ツナ・調味料を加え、さらに炒める。
- ④ ③に①を加え、全体をからめながら混ぜ合わせればできあがり。

