



～「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8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	栄 養 価
		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 ／ 水	とりにくのまーまれーどやき なめたけあえ ずっきーにのすーぷ ひとくちちーず	マーマレードジャム／油／中華めん	鶏モモ／ベーコン／チーズ／豚モモ／牛乳	にんにく／えのきたけ／きゅうり／人参／もやし／きゃべつ／ズッキーニ／玉葱／レモン	野菜または100%フルーツジュース しおやきそば ぎゅうにゅう	I補給 - 386 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 2.1 g
2・16 ／ 木	あかうおのてりやき はるさめさらだ とんじる おれんじ（2日） すいか（16日）	三温糖／はるさめ／油／薄力粉／上白糖／甘納豆	赤魚／豚モモ／油揚げ／みそ	きゃべつ／きゅうり／人参／だいこん／玉葱／ごぼう／ねぎ／オレシジ／すいか	一口ゼリー まっちゃむしばん むぎちゃ	I補給 - 328 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 7.2 g 食塩相当量 2.3 g
3・17 ／ 金	ひまわりむし なむる わかめのすましじる はなな	かたくり粉／とうもろこし／ごま油／上白糖／食パン／バター／グラニュー糖／薄力粉	鶏ひき肉／わかめ／牛乳	玉葱／しょうが／もやし／こまつな／きゅうり／人参／バナナ	りんごのタルト 麦茶 めろんはんぷうどーすど ぎゅうにゅう	I補給 - 451 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 21 g 食塩相当量 2.1 g
6・21 ／ 月・火	なつやさいかれー ふくじんづけあえ 100%ふる一つじゅーす	じゃがいも／油／薄力粉／とうもろこし／バター／上白糖	豚モモ／牛乳	かぼちゃ／ズッキーニ／にんにく／しょうが／玉葱／人参／だいこん／きゃべつ／きゅうり／干しぶどう／なす	一口ゼリー れーずんくっきー ぎゅうにゅう	I補給 - 535 kcal たんぱく質 16 g 脂 質 24 g 食塩相当量 1.7 g
7 ／ 火	ささかまのいそべあげ きらきらさらだ ほしのふのすましじる べびーばいん	薄力粉／油／とうもろこし／上白糖／ふ／せんべい	笹かまぼこ／系寒天／あおのり／寒天	きゃべつ／きゅうり／人参／玉葱／水菜／パインアップル	ブルーベリータルト 麦茶 からふるぜりー こーんのおほしさま	I補給 - 288 kcal たんぱく質 10 g 脂 質 7.1 g 食塩相当量 2.4 g
22 ／ 水	ささかまのいそべあげ いとかんてんのさらだ ふのすましじる べびーばいん	薄力粉／油／とうもろこし／上白糖／ふ／せんべい	笹かまぼこ／系寒天／あおのり／寒天	きゃべつ／きゅうり／人参／玉葱／水菜／パインアップル	ブルーベリータルト 麦茶 からふるぜりー おせんべい	I補給 - 288 kcal たんぱく質 10 g 脂 質 7.1 g 食塩相当量 2.4 g
8・23 ／ 水・木	ちんじゃおろーす おかかあえ えのきのちゅうかすーぷ ひとくちぜりー	油／三温糖／かたくり粉／薄力粉／バター／上白糖	豚ロース／かつお節／牛乳／おから／チーズ	しょうが／たけのこ／ピーマン／赤パプリカ／黄パプリカ／玉葱／はくさい／きゅうり／人参／えのきたけ	おせんべい 麦茶 おからけーき ぎゅうにゅう	I補給 - 435 kcal たんぱく質 25 g 脂 質 20 g 食塩相当量 4.8 g
9・24 ／ 木・金	とりにくのこうみやき とまとのこんぶあえ だいこんのみそしる ひとくちちーず	精白米／ごま	鶏モモ／昆布／油揚げ／みそ／チーズ	にんにく／しょうが／ねぎ／トマト／きゅうり／きゃべつ／だいこん／玉葱／人参／梅	バナナ うめおにぎり むぎちゃ	I補給 - 352 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 14 g 食塩相当量 2 g
10・31 ／ 金	にくどん みそまよさらだ ばなな	三温糖／かたくり粉／油／とうもろこし	豚モモ／みそ／ヨーグルト	玉葱／えのきたけ／ねぎ／人参／きゃべつ／きゅうり／バナナ	おせんべい 麦茶 あいすくりーむ（10日） とうもろこし（31日） むぎちゃ（31日）	I補給 - 346 kcal たんぱく質 15 g 脂 質 16 g 食塩相当量 0.9 g
13・27 ／ 月	たこらいす まかにさらだ やさしいじゅーす	油／三温糖／かたくり粉／マカロニ／上白糖	豚ひき肉／チーズ／ヨーグルト	にんにく／トマト／玉葱／きゅうり／人参／きゃべつ／バナナ／みかん／パインアップル	いちごスティックケーキ 麦茶 ふる一つのよーぐるとあえ	I補給 - 433 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 19 g 食塩相当量 1.8 g
14・28 ／ 火	じゃーまんぼと ごまのちゅうかさらだ はくさいのすーぷ ひとくちぜりー	じゃがいも／油／ごま／ごま油／薄力粉／上白糖／粉糖／ココア	ウインナー／牛乳	玉葱／人参／エリンギ／グリーンピース／きゃべつ／きゅうり／はくさい／ねぎ	おせんべい 麦茶 てこあげーき ぎゅうにゅう	I補給 - 393 kcal たんぱく質 13 g 脂 質 16 g 食塩相当量 2 g
29 ／ 水	なつのまつかぜやき いろどりあえ おくらのみそしる ひとくちちーず	三温糖／かたくり粉／ごま／とうもろこし／上白糖／スパゲッティ／バター	鶏ひき肉／みそ／チーズ／わかめ／牛乳	玉葱／しそ／しょうが／きゃべつ／きゅうり／人参／オクラ	桃のタルト 麦茶 わかめすばげってい ぎゅうにゅう	I補給 - 386 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 16 g 食塩相当量 1.9 g
30 ／ 木	とうふのいりに かりこりきゅうり もやしのみそしる ひとくちぜりー	油／かたくり粉／薄力粉／上白糖／バター／コーンフレーク／三温糖	豆腐／鶏モモ／みそ／牛乳	玉葱／人参／生しいたけ／きゅうり／しそ／もやし／水菜／さやいんげん	米粉のカップケーキ（メープル） 麦茶 こーんふれーくっきー ぎゅうにゅう	I補給 - 429 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 20 g 食塩相当量 2 g



※ 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 塩焼きそば

※ 12~18か月: 10日 アイスcream

→ 青りんごゼリーと赤ちゃん用おせんべい

30日 コーンフレーククッキー

→ カップケーキまたはパンケーキ

7月平均栄養価	
エネルギー	403 kcal
たんぱく質	17.7 g
脂質	16.5 g
食塩相当量	2.2 g

☆7月7日は七夕献立です☆

お昼

・笹かまの磯辺揚げ

・キラキラサラダ

・星の麩のすまし汁

・ベビーパイン

おやつ

・カラフルゼリー

・コーンのおほしさま
(星型のふわふわせんべい)



七夕のいわれ

五節句の一つで、星祭りとも言います。願い事を書いた短冊を笹に飾りますが、元々は手芸や芸能の上達を祈願したことが起源とされています。保育園でも、子どもたちが願い事を書いた短冊を笹などに飾ります☆

こまめな水分補給が大切です！！

水分補給の基本は、のどがかわく前に少しずつこまめに水分をとることです。「のどがかわいた」と思った時は、体からすでに多くの水分が失われています。ご家庭でも休日の外遊びの時などでは水筒を持参して、こまめに水分補給ができるよう声をかけてあげてください。また、夏は室内での熱中症にも注意が必要です。

夏の水分補給には、水・麦茶・スポーツ飲料・経口補水液などがおすすめです。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】 糖分が多めで、脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れた時に飲むのに適している。

【経口補水液】 電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐、熱中症などで脱水状態の時に適しています。

すいかの皮のしま模様が縞に見えることから 夏(7)のつ(2)な(7)という語呂合わせに由来しています。

【7月27日はすいかの日】

夏を代表する果物であるすいかは、シャリツとした食感とさっぱりとした甘みが魅力です。美味しいのはもちろんですが、夏に摂りたい栄養素が豊富に含まれています。

すいかクイズ

一般的な大きさのすいかに種は約何個あるでしょうか？

- 1、約100個
- 2、約400個
- 3、約1000個

答え 2(約400個)



保育園に JA 松本ハイランド青年部より『すいか』を寄贈いただきます。

7月16日の給食にて提供させていただきます。お楽しみに♪



レシピ紹介 「塩焼きそば」



(材料 5人分)

調味料	茹で中華麺	200 g
	豚もも肉	25 g
	きゃべつ	85 g
	人参	20 g
	玉ねぎ	60 g
	炒め油	小さじ1
	鶏がらスープ	小さじ1
調味料	塩	小さじ1/4
	レモン果汁	小さじ2/3

※子どもの分量です。

(作り方)

- ① 豚もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ② きゃべつ・人参は細切り、玉ねぎはスライスする。
- ③ フライパンに炒め油を熱し、①を炒める。
- ④ ③の色が変わったら、②を加えさらに炒める。
- ⑤ ④に火が通ったら茹で中華麺をほぐしながら加え、分量外の水を加え蒸し焼きにする。
- ⑥ ⑤に調味料を加え炒め合わせ、味を調えればできあがり。

1人当たりの栄養価

エネルギー	90kcal
たんぱく質	3.3 g
脂質	2.0 g

