



# 7がつのこんだてひょう



2022年07月

しろま保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01 金	水に浸した豆をすりつぶしたものを「呉(ご)」といい、呉をみそ汁に入れたものを呉汁といいます。	ゼリー 豚肉のしょうが焼き アスパラとトマトのサラダ 呉汁 牛乳 米粉のチヂミ	油 油 しらたき	豚肉 チーズ 木綿豆腐、味噌 牛乳 しらす干し	にんじん、れんこん、しょうが トマト、きゅうり、グリーンアスパラガス えだまめ、にんじん、ごぼう、だいこん	ゼリー しょうゆ、酒、食塩 酢、しょうゆ(うすくち)、食塩、白こしょう 煮干し
04 月	7月に入り夏野菜も県内産のものが出回ります。白馬産の野菜も白馬地場産推進会の皆さんから届けていただきます。夏野菜には暑さによる体のほてりをとる効果や利尿作用で体内の毒素を外に出す役目もあります。	牛乳 せんべい 鶏の塩こうじやき 春雨ときゅうりの酢の物のスープ クラッシュゼリー		牛乳 牛乳 鶏もも肉 白ごま ベーコン		ゼリー せんべい 酒 酢、しょうゆ コンソメ、食塩 ゼリーの素
05 火	6日は献立検討会です	牛乳 バナナ 生揚げのトマト煮込み ブロッコリーのごま和え すまし汁 ピザトースト		牛乳 牛乳 生揚げ、豚肉 ツナ油漬、白ごま 木綿豆腐 牛乳 ピザ用チーズ	バナナ ホールトマト缶、たまねぎ、にんにく ブロッコリー しめじ、こまつな、にんじん	
19 火	6日は献立検討会です	牛乳 ポテコ ミートボール おからのサラダ みそ汁 6日ジョア、せんべい 21日牛乳、パンせんべい	微細米粉、油 砂糖 食パン	牛乳 牛乳 豚ひき肉 ハム、おから 味噌、油揚げ 生揚げ、豚肉 ツナ油漬、白ごま 木綿豆腐 牛乳 ピザ用チーズ	たまねぎ、にんじん、しょうが キャベツ、コーン缶、きゅうり、にんじん わかめ、しめじ	ケチャップ、コンソメ、ソース、酒、食塩、カレー粉、こしょう しょうゆ しょうゆ(うすくち)、かつおだし ケチャップ
21 木	七夕の日にそうめんを食べる風習があります。そうめんスープにしていたきます。水ようかんは手作りでおやつです。	牛乳 ビスケット かじきの竜田揚げ 短冊サラダ 天の川スープ 牛乳 水ようかん	きび砂糖、片栗粉 マヨネーズ じゃがいも フランスパン、マヨネーズ	豚ひき肉 ハム、おから 味噌、油揚げ ジョア 牛乳、粉チーズ 牛乳	たまねぎ、にんじん、しょうが キャベツ、コーン缶、きゅうり、にんじん わかめ、しめじ	ポテコ しょうゆ、酢、食塩 食塩、こしょう 煮干し せんべい パセリ粉
07 木	七夕の日にそうめんを食べる風習があります。そうめんスープにしていたきます。水ようかんは手作りでおやつです。	牛乳 ビスケット かじきの竜田揚げ 短冊サラダ 天の川スープ 牛乳 水ようかん	油、片栗粉 マヨネーズ 干しそうめん	かじき ハム	しょうが きゅうり、だいこん、ズッキーニ、コーン缶 にんじん、オクラ、しいたけ	ビスケット しょうゆ、酒 しょうゆ(うすくち)、食塩、かつおだし 食塩
22 金	皆がとても楽しみにしている縁日です。給食も楽しみにしています。	牛乳 たまごボーロ 焼きそば ウィンナー ゆでとうもろし 果物 すまし汁 アイスクリーム(未満児:ゼリー)	焼きそばめん、油 麩	牛乳 牛乳 豚肉 ウィンナー なると	かんでん(粉)	たまごボーロ 焼きそばソース、ソース しょうゆ(うすくち)、かつおだし アイスクリーム(ゼリー)
08 金	見た目はきゅうりに似ているズッキーニですが、かぼちゃの仲間です。チーズ焼きにすると食べやすいです。エスカベージュとはフランス語で「油で揚げたから酢に漬ける」という意味があるそうです。夏らしいさっぱりした料理です。	牛乳 動物ビスケット ズッキーニのチーズ焼き ひじきの煮つけ ラーメンみそスープ ヨーグルト和え		牛乳 牛乳 とろけるチーズ、ベーコン、バター 油揚げ 味噌 ヨーグルト(無糖)		動物ビスケット 食塩、白こしょう しょうゆ、本みりん 中華だしの素、食塩
11 月	夏野菜のたくさん使ったカレーです。福神漬も手作りします。白馬の美味しいブルーベリーも味わいましょう	牛乳 コーンフレーク 白身魚のエスカベージュ かぼちゃのそぼろあんかけ かき玉汁 牛乳 ちんすこう	コーンフレーク 油、微細米粉 片栗粉 片栗粉 小麦粉、きび砂糖、油	牛乳 牛乳 たら 鶏ひき肉 卵 牛乳		しょうゆ、酒 しょうゆ(うすくち)、食塩、かつおだし
25 月	夏野菜のたくさん使ったカレーです。福神漬も手作りします。白馬の美味しいブルーベリーも味わいましょう	ヨーグルト 夏野菜カレー 手作り福神づけ 果物 牛乳 こねつけ	小麦粉、油 きび砂糖	ヨーグルト(加糖) 豚肉、バター、牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、にんにく、しょうが きゅうり、にんじん、れんこん、しょうが ブルーベリー	カレー粉、ケチャップ、しょうゆ、ソース、コンソメ、カレー粉、食塩 しょうゆ、酢、本みりん
12 火	夏野菜のたくさん使ったカレーです。福神漬も手作りします。白馬の美味しいブルーベリーも味わいましょう	牛乳 コーンフレーク 白身魚のエスカベージュ かぼちゃのそぼろあんかけ かき玉汁 牛乳 ちんすこう	コーンフレーク 油、微細米粉 片栗粉 片栗粉 小麦粉、きび砂糖、油	牛乳 牛乳 たら 鶏ひき肉 卵 牛乳		しょうゆ、酒 しょうゆ(うすくち)、食塩、かつおだし
26 火	夏野菜のたくさん使ったカレーです。福神漬も手作りします。白馬の美味しいブルーベリーも味わいましょう	ヨーグルト 夏野菜カレー 手作り福神づけ 果物 牛乳 こねつけ	小麦粉、油 きび砂糖	ヨーグルト(加糖) 豚肉、バター、牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、にんにく、しょうが きゅうり、にんじん、れんこん、しょうが ブルーベリー	しょうゆ、酒 しょうゆ(うすくち)、食塩、かつおだし
13 水	夏野菜のたくさん使ったカレーです。福神漬も手作りします。白馬の美味しいブルーベリーも味わいましょう	牛乳 コーンフレーク 白身魚のエスカベージュ かぼちゃのそぼろあんかけ かき玉汁 牛乳 ちんすこう	コーンフレーク 油、微細米粉 片栗粉 片栗粉 小麦粉、きび砂糖、油	牛乳 牛乳 たら 鶏ひき肉 卵 牛乳		しょうゆ、酒 しょうゆ(うすくち)、食塩、かつおだし
27 水	夏野菜のたくさん使ったカレーです。福神漬も手作りします。白馬の美味しいブルーベリーも味わいましょう	ヨーグルト 夏野菜カレー 手作り福神づけ 果物 牛乳 こねつけ	小麦粉、油 きび砂糖	ヨーグルト(加糖) 豚肉、バター、牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、にんにく、しょうが きゅうり、にんじん、れんこん、しょうが ブルーベリー	しょうゆ、酒 しょうゆ(うすくち)、食塩、かつおだし
28 木	季節の献立の日 とうがんはカリウムが多く、体の水分塩分バランスを整えてくれる夏野菜です。	牛乳 バナナ 松笠やき くずきりのサラダ モロヘイヤのスープ カルピス えだまめ	片栗粉、砂糖 くずきり(乾)、油	牛乳 牛乳 鶏ひき肉、白ごま、味噌 かにかまぼこ 木綿豆腐、ベーコン カルピス	バナナ たまねぎ、ピーマン、しょうが もやし、きゅうり、わかめ エリンギ、モロヘイヤ、にんじん	かつおだし、しょうゆ(うすくち) 酢、しょうゆ、食塩 中華だしの素、しょうゆ(うすくち)、食塩 食塩
29 金	季節の献立の日 とうがんはカリウムが多く、体の水分塩分バランスを整えてくれる夏野菜です。	牛乳 ふんわりコーン タコライス 大豆の甘辛揚げ 果物 とうがんの味噌汁 ヨーグルト	米、油 片栗粉、砂糖、油	牛乳 牛乳 豚ひき肉、チーズ だいず水煮、小女子 木綿豆腐、味噌、油揚げ ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、レタス、ミニトマト、にんにく すいか とうがん、モロッコいんげん	ふんわりコーン ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、食塩、カレー粉 しょうゆ、酢 煮干し
		8日(金) 縁日 20日(水) 誕生会 29日(金) 季節の献立の日	白ごはんはいりません 白ごはんはいりません 白ごはんはいりません			



