



8がつのこんだてひょう



2022年08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 月	夏野菜は体の余分な熱をとる働きがあります。	ヨーグルト		ヨーグルト(加糖)		
17 水	年長さんの畑でもきゅうり、なす、ミニトマトなどとれています	ハッシュドポーク きゅうりのしらす和え 果物 牛乳 豆乳くずもち	油	豚肉 しらす干し	たまねぎ、トマト、しめじ、にんじん きゅうり、にんじん すいか	ハヤシルウ、ワイン(赤)、ケチャップ、コンソメ しょうゆ 食塩
02 火	また、地場産推進会の皆さんからも、玉ねぎ、ズッキーニ、きゅうり、にんにくなどを届けていただいています。	牛乳 ビスケット 鮭のムニエル ラタトゥーユ 塩ちゃんこ汁 杏仁豆腐		牛乳 微細米粉 オリーブ油		ビスケット 酒、食塩、白こしょう ケチャップ、食塩 しょうゆ(うすくち)、食塩、かつおだし 杏仁豆腐の素
03 水		牛乳 せんべい		牛乳		せんべい
22 月		えのき入りハンバーグ トマトとスパゲティのサラダ コーンスープ	片栗粉、ごま油 スパゲティ	豚ひき肉 ツナ油漬	えのきたけ トマト、きゅうり、パセリ コーン缶、たまねぎ、にんじん、オクラ	しょうゆ、本みりん、酒、食塩、白こしょう 酢、食塩、白こしょう コンソメ、食塩
04 木	ねぎがたっぷりのパンバンジーの手作りがおいしく、きゅうりがたくさん食べれる夏の人気メニューです。	牛乳 バナナ バンバンジー 高野豆腐の煮物 じゃがバターみそ汁 麦茶 焼きおにぎり		牛乳 ごま油、きび砂糖 じゃがいも 米、きび砂糖	牛乳 鶏むね肉、白ねりごま 高野豆腐 鶏ひき肉、味噌、バター 味噌、白ごま	バナナ きゅうり、ねぎ、しょうが たまねぎ、にんじん、ねぎ 麦茶 本みりん
05 金	なすは水分が多く体のほてりを取ってくれるので、暑いときに食べるのに最適です。食べやすいグラタンにします。	牛乳 ボーロ なすのミートグラタン きゅうりのゆかり和え ズッキーニの中華スープ フルーツ白玉		牛乳 油 片栗粉 白玉だんご、砂糖	牛乳 豚ひき肉、とろけるチーズ 豚肉、なると	ボーロ ケチャップ、ソース、食塩、白こしょう ゆかり粉、食塩 中華だしの素、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒、食塩 バナナ、もも缶、ブルーベリー、レモン果汁
08 月	タンドリーチキンはヨーグルトやカレー粉しょうがの液に漬けてこみます。臭みがとれ、肉も柔らかくなります。	牛乳 動物ビスケット タンドリーチキン もやしのナムル、ミニトマト ほうとう風汁 牛乳 レモンケーキ		牛乳 鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳 白ごま 豚肉、味噌、油揚げ		動物ビスケット 食塩、カレー粉 しょうゆ かつおだし レモン
09 火	白馬の七夕は8月7日です。長野の中でも北安曇郡は「七夕おやき」として昔から作られ、お供えして伝わってきたようです	ゼリー マーボーなす 浸し豆 たまごスープ 牛乳 おやき		牛乳 片栗粉、ごま油 オリーブ油 ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、味噌 なす、にんじん、ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが たまねぎ、ねぎ	ゼリー しょうゆ、酒、中華だしの素、トウバンジャン しょうゆ(うすくち) コンソメ、しょうゆ
10 水	10日は献立検討会です。	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク	牛乳		
30 火	あじは、カルシウムやビタミンB群を豊富に含み、歯や骨を丈夫にし、夏バテ予防に効果があるそうです	あじのトマトチーズ焼き ワンパー漬け すまし汁 10日ヨーグルト 30日牛乳、ブルーベリージャムパン	オリーブ油 ごま油 食パン、きび砂糖	あじ(未満児:たら)チーズ ヨーグルト(加糖)	トマト、たまねぎ、パセリ、にんにく きゅうり、にんじん モロヘイヤ、こまつな、えのきたけ、にんじん ブルーベリー、レモン果汁	ケチャップ、酒、食塩、白こしょう しょうゆ、食塩 食塩、しょうゆ、かつおだし
12 金		牛乳 カルシウムせんべい		牛乳		カルシウムせんべい
31 水		鶏のマーマレード焼き 切り昆布の煮物 みそ汁 ヨーグルト和え		鶏もも肉 ちくわ、油揚げ 味噌、油揚げ	マーマレード、しょうが にんじん、ごぼう、刻みこんぶ キャベツ、にんじん、わかめ バナナ、もも缶、みかん缶	しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ、本みりん、かつおだし汁、酒 煮干し
19 金	季節の献立の日 暑い夏には食べやすい麺がいいですね。果物は子供たちのリクエストのバナナです！	スティックゼリー 冷やし中華 かぼちゃのピザ焼き 果物 ジョア ビスケット	中華めん	ハム、卵 とろけるチーズ、ツナ油漬 ジョア	トマト、きゅうり かぼちゃ、ピーマン バナナ	ゼリー 中華スープ ケチャップ、食塩 ビスケット
		15日(月)～16日(火) 19日(金) 26日(金)	お盆休み 季節の献立の日 誕生日会	夏季希望保育 白ごはんはいりません 白ごはんはいりません		