



8がつのこんだてひょう



しろま保育園

2023年08月

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 火	今年の夏も白馬もとても暑いですが夏野菜は体の余分な熱をとってくれる働きがあります。熱中症にならないよう夏野菜を	牛乳 せんべい チキンナゲット 納豆和え みそ汁 牛乳 メロンパンクッキー	小麦粉、マヨネーズ	牛乳 鶏むね肉、鶏ひき肉、卵 ひきわり納豆、かつお節 味噌、油揚げ 牛乳 バター、卵	キャベツ、オクラ、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、わかめ	せんべい ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう しょうゆ 煮干し
02 水	21 月	すっかり食べて、毎日元気に過ごしましょう。 肉じゃがトマト モロッコいんげんの胡麻マヨネーズ和え すまし汁 白くま風ミルク寒天	じゃがいも、きび砂糖 マヨネーズ 焼ふ 砂糖	牛乳 豚肉 かまぼこ、白ごま 牛乳	たまねぎ、トマト、にんじん いんげん、にんじん こまつな、えのきたけ、にんじん もも缶、みかん缶、寒天(粉)	ふくじゃが ケチャップ、かつおだし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ しょうゆ(うすくち)、かつおだし
03 木	25 金	ヨーグルト さばの塩焼き ほうれん草といり卵の和え物 とうがんとコーンのすまし汁 牛乳 バナナスコーン	砂糖	ヨーグルト(加糖) さば (いちご、さくらんぼ組は銀鮭の塩焼き) いりたまご 木綿豆腐 牛乳	ほうれんそう、もやし、にんじん とうがん、コーン、小ねぎ	食塩 しょうゆ(うすくち) しょうゆ(うすくち)、かつおだし
04 金	季節の献立の日 暑いと食欲もなくなりますね。冷たい麺類は食べやすいですが、野菜もたくさんおせて、栄養を補いましょう。	牛乳 カルシウムせんべい サラダうどん 大学かぼちゃ 果物 ジョア せんべい	うどん、マヨネーズ 油、きび砂糖	牛乳 ツナ油漬、かつお節 白ごま ジョア	きゅうり、レタス、ミニトマト かぼちゃ すいか	カルシウムせんべい めんつゆ しょうゆ せんべい
07 水	23 水	鶏のレモン風味 ピーマンのツナ和え ほうとう風汁 牛乳 そうめんカボチャや	微細米粉、油、きび砂糖 きび砂糖 ワンタンの皮 片栗粉、きび砂糖	牛乳 チーズ 鶏もも肉 ツナ油漬、白ねりごま 豚肉、味噌、油揚げ 牛乳 調製豆乳、きな粉	レモン果汁 ピーマン、にんじん かぼちゃ、だいこん、にんじん、なめこ	しょうゆ、酒、白こしょう、食塩 酢、しょうゆ かつおだし 食塩
08 火	24 木	糸うりとも呼ばれる金糸うり。加熱することで繊維がほぐれ糸状になる野菜です。夏ならではの野菜の味を楽しみたいですね	油 はるさめ、ごま油	牛乳 豚ひき肉 ハム 白ごま	たまねぎ、にんじん、トマト、しめじ、干しいたけ、にんにく、しょうが 金糸うり、にんじん、きゅうり コーン缶、ねぎ、わかめ バナナ、もも缶、みかん缶	ビスケット ケチャップ、ソース、コンソメ、カレー粉 酢、しょうゆ、食塩 しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、食塩
09 水	25 金	9日は献立検討会です。 ラトチューユは野菜の煮込み料理を言います。夏野菜がたくさんとれるメニューです。	パン粉、オリーブ油 オリーブ油 片栗粉	牛乳 銀鮭 卵	こまつな	ごまビスケット ワイン(白)、パセリ粉、食塩、カレー粉、こしょう ケチャップ、食塩 しょうゆ、食塩、かつおだし
10 木	30 水	夏野菜には暑さによる体のほてりをとる効果があります。また、利尿作用で体内の毒素を外に出す役目もあります。	油	牛乳 豚ひき肉、チーズ 木綿豆腐、味噌、油揚げ 牛乳 ねりごま、バター	バナナ なす、たまねぎ、トマト きゅうり モロヘイヤ、小ねぎ	バナナ ケチャップ、ソース、食塩、白こしょう 食塩 煮干し
17 木	31 木	第2保育期が始まります。お家でゆっくり過ごしたり、楽しい思い出が出来たかな？ また元気に登園してきてくださいね。	油、片栗粉 スパゲティー、オリーブ油 じゃがいも	牛乳 豚ひき肉、白ごま ハム	キャベツ、にんにく きゅうり、トマト、レタス たまねぎ、にんじん、コーン缶	ゼリー しょうゆ、本みりん、酒 酢、食塩 コンソメ、食塩
28 月	4 日	カルシウムせんべい 鶏肉の甘酢和え きゅうりの中華風 とうがん汁 牛乳 お好み焼き	微細米粉、きび砂糖 ごま油、きび砂糖 片栗粉 お好み焼き粉、マヨネーズ、油	牛乳 鶏もも肉 かまぼこ 鶏ひき肉 牛乳 ウインナー、卵、かつお節	しょうが きゅうり、にんじん とうがん、干しいたけ キャベツ、あおのり	カルシウムせんべい ケチャップ、酒、コンソメ、食塩、酢、しょうゆ しょうゆ、食塩 しょうゆ、食塩、かつおだし お好みソース

4日(金) 季節の献立の日
14日(月)~16日(水) 夏季希望保育
29日(火) 誕生日会
白ごはんはいりません
白ごはんはいりません

* 献立は変更になる場合があります