



# 7がつのこんだてひょう



2024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 月	紫米は白馬の青鬼地区で栽培されています。もち米の玄米だそうです。色素のアントシアニンはポリフェノールの一類です。	牛乳 せんべい 生揚げの味噌炒め ブロッコリーのマヨネーズ和え スーミータン		牛乳 生揚げ、豚肉、味噌 豆乳、卵		せんべい みりん、しょうゆ、酒 食塩 中華だしの素、食塩
16 火		お茶 紫米おにぎり	米、紫米	しらす干し、白ごま		野沢菜ふりかけ
02 火		牛乳 バナナ 回鍋肉 ワンパー漬け みそ汁		牛乳 豚肉、味噌 木綿豆腐、味噌	バナナ キャベツ、しいたけ、ピーマン、にんじん きゅうり、にんじん なめこ、こまつな	
17 水		牛乳 焼きだんご	油、きび砂糖 ごま油 白玉粉、油	牛乳 絹ごし豆腐		酒、しょうゆ しょうゆ、食塩 煮干し
03 水	あじは収穫量の多い春から夏にかけてが旬と言われていて、脳や目の健康維持に役立つDHAやEPA、たんぱく質や脂肪などバラ	牛乳 たまごボーロ あじのトマトチーズ焼き のり酢和え ズッキーニのスープ		牛乳 あじ、チーズ 豚肉		たまごボーロ ケチャップ、酒、食塩、白こしょう 酢、しょうゆ、食塩 中華だしの素、しょうゆ(うすくち)、酒、食塩、白こしょう
19 金	HAやEPA、たんぱく質や脂肪などバラ	牛乳 水ようかん	片栗粉	牛乳 こしあん(生)	かんてん(粉)	食塩
04 木	ンスよく含まれています。	牛乳 コーンフレーク バンバンジー かぼちゃのごま和え ワンタンスープ	コーンフレーク ごま油、きび砂糖 きび砂糖 ワンタンの皮、ごま油	牛乳 鶏むね肉、ねりごま すりごま、白ごま 豚肉、なると		
22 月		牛乳 きな粉のマフィン	小麦粉、きび砂糖	牛乳 バター、脱脂粉乳、きな粉		
05 金		牛乳 ごまビスケット チキンのトマト煮込み きゅうりと春雨のナムル すいとん汁		牛乳 鶏もも肉 白ごま 油揚げ		ビスケット ケチャップ、ワイン(白)、食塩、白こしょう しょうゆ(うすくち)、食塩 しょうゆ(うすくち)、かつおだし、食塩
23 火		牛乳 白馬みそラスク	フランスパン、きび砂糖、メープルシロップ	牛乳 味噌、脱脂粉乳、無塩バター		
08 月	七夕の日にそうめんを食べる風習があります。星にみたてた「おくら」も入ったスープを食べます。	牛乳 クラッカー 夏の松笠やき 短冊サラダ 天の川スープ ヨーグルト和え		牛乳 鶏ひき肉、白ごま、味噌 ハム		クラッカー かつおだし、しょうゆ(うすくち) しょうゆ(うすくち)、食塩、かつおだし
25 木		牛乳 コーンフレーククッキー	小麦粉、コーンフレーク、きび砂糖	牛乳 バター、卵		
09 火	金糸うりは加熱することで糸状に繊維がほぐれる野菜です。夏ならではの野菜の味を楽しみたいですね。	牛乳 バナナ 鮭のパン粉焼き 金糸うりのサラダ 鶏そぼろ汁		牛乳 銀鮭 ハム、白ごま 木綿豆腐、鶏ひき肉、味噌	バナナ パセリ 金糸うり、きゅうり、トマト、にんじん かぶ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	ワイン(白)、食塩、カレー粉 酢、しょうゆ、食塩 かつおだし
26 金		牛乳 ひじきのツナ佃煮 はたくさんのひじきを使います。ごはんにかけて食べると食も進みます。	パン粉、オリーブ油 ごま油 ごま油	牛乳 豚肉 ツナ油漬、白ごま 鶏もも肉、油揚げ		
10 水	ひじきのツナ佃煮はたくさんのひじきを使います。ごはんにかけて食べると食も進みます。	牛乳 牛乳バー チャプチェ ひじきのツナ佃煮 五目汁	小麦粉、コーンフレーク、きび砂糖	牛乳		牛乳バー しょうゆ、酒、白こしょう、食塩 しょうゆ、本みりん、酒 しょうゆ(うすくち)、かつおだし
29 月	10日は献立検討会があります。	10日ジョア、星たべよ 29日フルーツポンチ	砂糖	ジョア		せんべい もも缶、ブルーベリー、すいか、レモン果汁
11 木		ヨーグルト ポークカレー 手作り福神づけ 果物		ヨーグルト(加糖) 豚肉、バター、牛乳		
30 火		牛乳 マシュマロコーン	じゃがいも、小麦粉、油 きび砂糖	牛乳 バター	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが きゅうり、にんじん、れんこん、しょうが すいか	カレー粉、ケチャップ、しょうゆ、ソース、コンソメ、カレー粉 しょうゆ、酢、本みりん
12 金	12日は楽しみな縁日です。給食室はおいしい焼きそばを作ります！	ゼリー タンダリーチキン 切り昆布の煮物 みそ汁		牛乳 鶏もも肉、ヨーグルト、脱脂粉乳 ちくわ、油揚げ 味噌、油揚げ		ゼリー 食塩、カレー粉 しょうゆ、本みりん、かつおだし汁、酒 煮干し
31 水		12日(金)焼きそば 31日(水)カルピス、とうもろこし	さつまいも 油、焼きそばめん	豚肉		焼きそばソース、ソース カルピス
24 水	季節の献立の日 冷たい麺のおいしい季節です。初メニューの冷しラーメンです。おいしくできるといいです。	牛乳 せんべい 冷しラーメン ジャーマンかぼちゃ 果物		牛乳 焼き豚、なると ウインナー		せんべい かつおだし、中華だしの素 食塩、こしょう
		ヨーグルト		ヨーグルト(加糖)		

18日(木) 誕生日会  
24日(水) 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

\* 献立は変更になる場合があります

