



8がつのこんだてひょう



日曜	時間帯		材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
01木	夏の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。年長さんの育てている野菜も給食に入っています。新鮮でおいしいです。	牛乳 せんべい		牛乳		せんべい
20火		魚の南部焼き 豆腐のサラダ 五目みそ汁 杏仁豆腐	油、きび砂糖	めかじき、黒ごま、白ごま 木綿豆腐、チーズ 味噌、油揚げ	しょうが きゅうり、トマト かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、いんげん	しょうゆ、本みりん、酒酢、食塩 煮干し
02金		牛乳 ビスケット		牛乳		ビスケット
21水		ズッキーニのチーズ焼き ブロッコリーの中華サラダ 雷汁 牛乳 ごまトースト	ごま油 ごま油	とろけるチーズ、ベーコン、バター 鶏むね肉、白ごま 木綿豆腐 牛乳 ねりごま、バター	ズッキーニ、たまねぎ、コーン缶 ブロッコリー えのきたけ、にんじん、小ねぎ	食塩、白こしょう 酢、しょうゆ しょうゆ(うすくち)、かつおだし
05月		ゼリー				ゼリー
22木		かに風味しょうまい パプリカとツナのきんぴら すまし汁 牛乳 きな粉の米粉クッキー	片栗粉 油	豚ひき肉、かにかまぼこ ツナ油漬、白ごま 木綿豆腐 牛乳 調製豆乳、きな粉	たまねぎ、しょうが 黄・赤ピーマン、にんじん、グリーンアスパラガス えのきたけ、モロヘイヤ、にんじん	しょうゆ、酒、食塩、白こしょう しょうゆ(うすくち)、本みりん しょうゆ(うすくち)、かつおだし
06火		牛乳 バナナ		牛乳	バナナ	
26月	給食	中華風ローストチキン おくらのおかか和え レタスとトマトのスープ	ごま油 きび砂糖 片栗粉	鶏もも肉、白ごま かまぼこ、かつお節 卵	たまねぎ、しょうが、にんにく オクラ、にんじん トマト、レタス、えのきたけ	しょうゆ、みりん しょうゆ コンソメ、食塩、白こしょう
	午後おやつ	麦茶 コーンおにぎり	米		とうもろこし	麦茶 しょうゆ(うすくち)、酒、食塩
07水	7日は献立検討会です。	牛乳 カルシウムせんべい		牛乳		カルシウムせんべい
27火	27日は白馬で収穫されたブルーベリーをジャムにして、おやつに使います。	鮭のレモンムニエル ラタトゥーユ コンソメスープ 7日(水)ジョア、ビスケット 27日(火)牛乳、ブルーベリースコーン	米粉 オリーブ油 じゃがいも	鮭、バター ベーコン ジョア	レモン果汁 トマト、ズッキーニ、ナス、玉ねぎ、エリンギ、野菜ジュース、黄・赤ピーマン、にんにく たまねぎ、にんじん、コーン缶 ブルーベリー、レモン果汁	酒、食塩、白こしょう ケチャップ、食塩 コンソメ、食塩 ビスケット
	08木	肉じゃがにトマトが入ります。夏バージョンの肉じゃがもおいしいですよ。	ヨーグルト 肉じゃがトマト 大豆のカレーあげ みそ汁 牛乳 おやき	じゃがいも、きび砂糖 片栗粉、油、きび砂糖 おやき粉	ヨーグルト(加糖) 豚肉 だいず水煮 味噌、油揚げ 牛乳 つぶあん	たまねぎ、トマト、にんじん エリンギ、こまつな、切り干しだいこん
09金	じゃがいも、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、にんにく、きゅうりは白馬産の野菜が届きます。	牛乳 ごまビスケット		牛乳		ごまビスケット
		夏野菜カレー マロニーサラダ 果物 牛乳 枝豆	じゃがいも、小麦粉、油 マロニー	豚肉、バター、牛乳 ハム、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ、にんにく、しょうが きゅうり、もやし、にんじん すいか	カレーうどん、ケチャップ、しょうゆ、ソース、コンソメ、カレー粉、食塩 酢、食塩
		牛乳 枝豆		牛乳	えだまめ 	食塩
19月		牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク	牛乳		コーンフレーク
30金		鶏肉のあんずしょうゆ焼き トマトのごま和え とうがんともずくのスープ ヨーグルト和え		鶏もも肉 すりごま 鶏ひき肉 ヨーグルト(無糖)	あんずジャム トマト、モロッコいんげん とうがん、もずく、にんじん、干しいたけ、しょうが バナナ、もも缶、みかん缶	しょうゆ、酒 しょうゆ(うすくち)、食塩 酒、しょうゆ(うすくち)、かつおだし
23金		季節の献立の日 月に一度の季節の献立の日です。野菜をたくさんおせて冷たいうどんを食べましょう。	牛乳 せんべい サラダうどん 肉だんごのコーン蒸し 果物 ヨーグルト	うどん、マヨネーズ 片栗粉	ツナ油漬 豚ひき肉 ヨーグルト	きゅうり、レタス、ミニトマト たまねぎ、コーン、しょうが すいか

* 献立は変更になる場合があります