

2026年08月



8がつのこんだてひょう



しろうま保育園

日曜			材 料 名			
	時間帯	献立	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
03月18火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	給食	ぎょうざバーグ 中華風サラダ みそ汁	片栗粉 はるさめ、ごま油	豚ひき肉、味噌 ハム 木綿豆腐、味噌、油揚げ	にら、しょうが 金糸うり、きゅうり、にんじん しめじ、ねぎ、わかめ	しょうゆ 酢、しょうゆ、食塩 煮干し、かつおだし
	午後おやつ	牛乳 ヨーグルトtoast	きび砂糖、食パン	牛乳 ヨーグルト(無糖)、バター	マーマレード	
04月19水	白馬のおいしいブルーベリーを使いおやつにします。ブルーベリーには目の健康を支えるアントシアニンや、	ヨーグルト 鮭の塩焼き パリパリサラダ おくらとコーンのスープ		ヨーグルト(加糖) 銀鮭		
		牛乳 ブルーベリースコーン	ワンタンの皮、油、ごま油	鶏ひき肉	もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、ひじき クリームコーン、たまねぎ、オクラ、にんじん、コーン缶	食塩 しょうゆ、酢 コンソメ、食塩、こしょう
			ホットケーキ粉、オリーブ油、きび砂糖	牛乳	ブルーベリー、レモン果汁	
05月20木	身体を守る抗酸化成分が含まれ健康維持に役立つとされています	牛乳 鶏のコーンフレーク焼き 切干大根の煮物 ミネストローネ お茶 こぎつねのおにぎり		牛乳 鶏もも肉、粉チーズ 油揚げ ベーコン		食塩、白こしょう しょうゆ、みりん、かつおだし ケチャップ、コンソメ、食塩、パセリ粉
			コーンフレーク、マヨネーズ 砂糖 じゃがいも		切り干しだいこん、にんじん、しめじ トマト、たまねぎ、キャベツ、なす、にんじん、セロリ	
			米、きび砂糖	油揚げ、白ごま	ひじき	しょうゆ
06月24月		牛乳		牛乳		
		肉だんごのコーン蒸し フレンチサラダ モロヘイヤのかき玉汁	片栗粉 油、砂糖 片栗粉	豚ひき肉 ハム 卵、高野豆腐	たまねぎ、コーン缶、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん モロヘイヤ	しょうゆ、酒、食塩 酢、食塩、こしょう しょうゆ、食塩、かつおだし
		ヨーグルト和え	砂糖	ヨーグルト(無糖)	バナナ、みかん缶、もも缶	
07月25火	白馬では8月7日の七夕にあんこを包んだ「七夕おやき」を食べ無病息災を願います	牛乳 さばの南部焼き かぼちゃのそぼろ煮 ズッキーニの中華スープ		牛乳 さば、黒ごま、白ごま 鶏ひき肉 豚肉	しょうが かぼちゃ、しょうが ズッキーニ、ねぎ、しょうが	みりん、しょうゆ、酒 しょうゆ しょうゆ、中華だしの素、酒、白こしょう
		牛乳 おやき	片栗粉	牛乳 つぶしあん(砂糖添加)		
			おやき粉			
10月26水		牛乳		牛乳		
		肉じゃがトマト ワンパー漬け わかめスープ	じゃがいも、砂糖 ごま油	豚肉 白ごま	たまねぎ、トマト、にんじん きゅうり、にんじん コーン缶、ねぎ、わかめ	ケチャップ、かつおだし、しょうゆ、酒 しょうゆ、食塩 しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、食塩
		牛乳 ゆでとうもろこし		牛乳	とうもろこし	食塩
12月	献立検討会があります カレーは夏野菜のチキンカレーです	牛乳 夏野菜のチキンカレー モロッコいんげんの味噌マヨ 果物 ヨーグルト		牛乳 鶏もも肉、バター、牛乳 かまぼこ、味噌		
			小麦粉、油 マヨネーズ、砂糖		たまねぎ、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、にんにく、しょうが モロッコいんげん、にんじん、コーン缶 デラウェアまたはスイカ	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
				ヨーグルト(加糖)		
21月	季節の献立の日 月に一度の季節の献立の日です。野菜やツナマヨをのせて冷たいうどん食べましょう	牛乳 冷やしうどん ひじきと枝豆のサラダ 果物 ジョア ビスケット		牛乳 ツナ油漬、錦糸たまご、かつお節 ハム		
			うどん、マヨネーズ 油、砂糖		きゅうり、レタス、トマト コーン缶、枝豆、にんじん、ひじき すいか	めんつゆ 酢、しょうゆ、食塩
				ジョア		ビスケット
27月	寒天の約8割が食物繊維で、便秘解消や腸内環境の改善に大きな効果があります	牛乳 鶏肉のバーベキューソース モロッコいんげんの味噌マヨ みそ汁 白くま風ミルク寒天		牛乳 鶏むね肉 かまぼこ、味噌 味噌、油揚げ		
			米の粉、きび砂糖、片栗粉 マヨネーズ、砂糖		たまねぎ、にんにく、しょうが いんげん、にんじん、コーン缶 キャベツ、なめこ、たまねぎ	酒、しょうゆ、ケチャップ、本みりん、食塩 煮干し、かつおだし
			砂糖	牛乳	もも缶、みかん缶、寒天(粉)	甘納豆
17月31月	第2保育期がはじまります。うちでゆっくり過ごしたり楽しい思い出ができたかな？また元気に登園してね	牛乳 なすのカレーグラタン ブロッコリーのおかか和え とろろ昆布汁		牛乳 豚ひき肉、ピザ用チーズ かつお節		
			オリーブ油		なす、たまねぎ、にんじん ブロッコリー えのきたけ、ねぎ、とろろこんぶ	ケチャップ、食塩、カレー粉 しょうゆ しょうゆ(うすくち)、かつおだし
		牛乳 黒糖ちんすこう		牛乳		
			小麦粉、黒砂糖、油			



13日(木)～14日(金)	夏季希望保育	
21日(金)	季節の献立の日	白ごはんはいりません
28日(金)	誕生日会	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

