

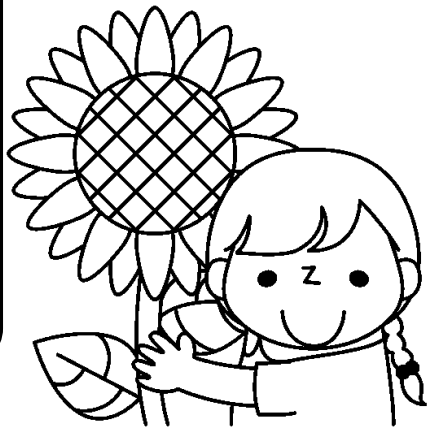
献立表

2021 西嶺保育園

☆目標☆

夏に旬な食材を食べ
丈夫な体をつくろう!

ゴーヤ・レタス・きゅうり・かぼちゃ
ナス・おくら・万願寺・冬瓜・アジ



5日 (月)	6日 (火)	7日 (水) 七夕会	8日 (木)	9日 (金) お誕生日会	10日 (土)
鶏のさっぱり煮 鶏肉 うずら にんにく 生姜	麻婆なす 豚ミンチ なす 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく	夏野菜の天井 ちくわ 人参 かぼちゃ ゴーヤ 小麦粉 片栗粉	タンダリーチキン 鶏肉 ヨーグルト	春巻き 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 春雨 ニラ 春巻きの皮	豚丼 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ 糸こんにゃく 生姜 いらごま
のり和え もやし キャベツ ピーマン 人参 油揚げ 刻み海苔	三色ナムル 人参 ほうれん草 もやし いらごま	きゅうりの梅肉和え きゅうり 梅干し かつお節	ひじきソテー ひじき 人参 枝豆 コーン	わかめの中華和え わかめ もやし 人参 ハム いらごま	豆腐の味噌汁 豆腐 わかめ
なすの味噌汁 なす 玉ねぎ ねぎ	もずくスープ もずく 人参 玉ねぎ	天の川にゆうめん そうめん 人参 おくら 干し椎茸 鶏肉	レタススープ 人参 玉ねぎ ベーコン レタス	中華コーンスープ 卵 クリームコーン 片栗粉	市販菓子
コーンスナック コーンフレーク マシュマロ バター 牛乳	りんごヨーグルト りんごジャム ヨーグルト ビスケット	七夕ちらし 油揚げ 星型人参 干し椎茸 いらごま 錦糸卵 牛乳	ホットケーキ ホットケーキミックス 牛乳 卵 ケーキシロップ 牛乳	ゼリーパフェ ジュース カルピス 黄桃缶 ホイップクリーム 牛乳	市販菓子
12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)	17日 (土)
サケの磯辺焼き サケ 青のり	親子丼 鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 しめじ ふ 片栗粉	アジフライ アジ 小麦粉 卵 パン粉 とんかつソース	冬瓜のあんかけ丼 鶏ミンチ 冬瓜 人参 生姜 片栗粉	ゴーヤの生姜焼き 豚肉 ゴーヤ 人参 玉ねぎ 生姜	焼きそば 豚ミンチ キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン 中華麺
万願寺のおかか煮 万願寺 ちくわ こんにゃく かつお節		シーザーサラダ レタス キャベツ 人参 きゅうり ベーコン クルトン マヨネーズ ヨーグルト		かぼちゃの土佐煮 かぼちゃ かつお節	
豚汁 豚肉 人参 大根 油揚げ	あおさの赤だし あおさ 豆腐	コンソメスープ 人参 玉ねぎ しめじ コーン	えのきの味噌汁 えのき 油揚げ 玉ねぎ	かまぼこのすまし汁 かまぼこ 干し椎茸 ほうれん草	おふの味噌汁 ふ 玉ねぎ わかめ
卵サンド 卵 玉ねぎ パセリ 食パン マヨネーズ 牛乳	そうめん そうめん 牛乳	水ようかん こしあん 寒天 牛乳	市販菓子 牛乳	フレンチトースト 食パン 卵 牛乳 バター 牛乳	市販菓子
19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)
鶏のさっぱり煮 鶏肉 うずら にんにく 生姜	麻婆なす 豚ミンチ なす 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく	夏野菜の天井 ちくわ 人参 かぼちゃ ゴーヤ 小麦粉 片栗粉	海の日 	スポーツの日 	焼きそば 豚ミンチ キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン 中華麺
のり和え もやし キャベツ ピーマン 人参 油揚げ 刻み海苔	三色ナムル 人参 ほうれん草 もやし いらごま	きゅうりの梅肉和え きゅうり 梅干し かつお節			おふの味噌汁 ふ 玉ねぎ わかめ
なすの味噌汁 なす 玉ねぎ ねぎ	もずくスープ もずく 人参 玉ねぎ	にゆうめんのすまし汁 そうめん 人参 おくら 干し椎茸 鶏肉			市販菓子
コーンスナック コーンフレーク マシュマロ バター 牛乳	りんごヨーグルト りんごジャム ヨーグルト ビスケット	ちらし寿司 油揚げ 星型人参 干し椎茸 いらごま 錦糸卵 牛乳			
26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)	31日 (土)
サケの磯辺焼き サケ 青のり	親子丼 鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 しめじ ふ 片栗粉	春巻き 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 春雨 ニラ 春巻きの皮	冬瓜のあんかけ丼 鶏ミンチ 冬瓜 人参 生姜 片栗粉	タンダリーチキン 鶏肉 ヨーグルト	豚丼 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ 糸こんにゃく 生姜 いらごま
万願寺のおかか煮 万願寺 ちくわ こんにゃく かつお節		わかめの中華和え わかめ もやし 人参 ハム いらごま		ひじきソテー ひじき 人参 枝豆 コーン	
豚汁 豚肉 人参 大根 油揚げ	あおさの赤だし あおさ 豆腐	中華コーンスープ 卵 クリームコーン 片栗粉	えのきの味噌汁 えのき 油揚げ 玉ねぎ	レタススープ 人参 玉ねぎ ベーコン レタス	豆腐の味噌汁 豆腐 わかめ
卵サンド 卵 玉ねぎ パセリ 食パン マヨネーズ 牛乳	そうめん そうめん 牛乳	ホットケーキ ホットケーキミックス 牛乳 卵 ケーキシロップ 牛乳	市販菓子 牛乳	バナナ蒸しパン バナナ ホットケーキミックス 牛乳 卵 牛乳	市販菓子

☆ お誕生日会 ☆
今月は
9日 (水) です

※献立は材料の入手状況により変更する場合がありますのでご了承ください

