



献立表

2022 西嶺保育園

カルシウム強化月間

カルシウムを多く含む食材

牛乳・ヨーグルト・ひじき・ごま
イワシ・じゃこ・ししゃも・チーズ
小松菜・大豆・木綿豆腐
チンゲン菜
油揚げ・厚揚げ
おから・切干大根
さつま揚げ

6日 (月) イワシのかわり煮 イワシ 生姜 切干大根の焼きそば風 切干大根 豚ミンチ キャベツ 人参 もやし ピーマン 青のり かつお節 えのきの味噌汁 えのき 玉ねぎ 油揚げ ういろ(乳児)マカロニきなこ 上新粉 薄力粉 マカロニ きなこ 牛乳		7日 (火) お弁当の日 チリコンカン 大豆水煮 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コールスロー キャベツ 人参 きゅうり コーン マヨネーズ コンソメスープ 人参 玉ねぎ しめじ ウィンナー じゃこご飯 米 玄米 じゃこ ねぎ 牛乳		8日 (水) 筑前煮 鶏肉 人参 ごぼう れんこん こんにゃく さつま揚げ 野菜の梅おかか 人参 きゅうり キャベツ 梅干し かつお節 切干大根の味噌汁 切干大根 玉ねぎ 人参 肉みそスパゲッティ 豚ミンチ 人参 玉ねぎ ねぎ 片栗粉 パスタ 牛乳		9日 (木) チンジャオロース 豚肉 ピーマン たけのこ 生姜 片栗粉 豆腐サラダ 木綿豆腐 ツナ ひじき 水菜 コーン いらごま ワンタンスープ ワンタン 鶏ミンチ 人参 チンゲン菜 パインヨーグルト パイン缶 ヨーグルト		3日 (金) お誕生日会 春巻き 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 春雨 ニラ 春巻きの皮 たたききゅうり きゅうり チンゲン菜の中華スープ チンゲン菜 人参 豆腐 プリンアラモード プリンミックス 牛乳 ホイップ チョコスプレー 黄桃缶 みかん缶 牛乳		4日 (土) きのこのクリームパスタ しめじ えのき ほうれん草 牛乳 クリームコーン ベーコン バター 小麦粉 コンソメスープ 人参 玉ねぎ キャベツ 鶏肉 市販菓子	
13日 (月) 焼きししゃも(乳児)カレー ししゃも カレイ 卵の花 おから 人参 油揚げ ちくわ こんにゃく ねぎ キャベツのかきたま汁 キャベツ 卵 牛乳寒天 牛乳 みかん缶		14日 (火) 春巻き 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 春雨 ニラ 春巻きの皮 たたききゅうり きゅうり チンゲン菜の中華スープ チンゲン菜 人参 豆腐 コーンスナック コーンフレーク マシュマロ バター 牛乳		15日 (水) 鶏のマーメレード煮 鶏肉 マーメレード カルシウムサラダ 切干大根 ひじき じゃこ マヨネーズ 豆苗 ヨーグルト じゃが芋のミルクスープ じゃが芋 ベーコン 人参 牛乳 アメリカンドッグ ホットケーキミックス ウィンナー ケチャップ 牛乳 牛乳		16日 (木) 厚揚げの中華炒め 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ 人参 にんにく マロニーの中華和え マロニー ツナ もやし きゅうり 人参 もずくスープ もずく 人参 玉ねぎ たこ焼き たこ 卵 キャベツ 天かす 青のり 牛乳		17日 (金) ハヤシライス 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜とベーコンのソテー 小松菜 ベーコン 人参 コーン バター 椎茸の中華スープ 干し椎茸 人参 キャベツ 市販菓子		18日 (土) ブルコギ丼 豚肉 玉ねぎ 人参 ニラ いらごま すりごま 片栗粉	
20日 (月) イワシのかわり煮 イワシ 生姜 切干大根の焼きそば風 切干大根 豚ミンチ キャベツ 人参 もやし ピーマン 青のり かつお節 えのきの味噌汁 えのき 玉ねぎ 油揚げ プリン プリンミックス 牛乳 牛乳		21日 (火) おからナゲット おから 鶏ミンチ 豆腐 卵 玉ねぎ 牛乳 薄力粉 マヨネーズ マッシュポテト じゃが芋 人参 ウィンナー バター コンソメスープ 人参 玉ねぎ しめじ コーン 肉みそスパゲッティ 豚ミンチ 人参 玉ねぎ ねぎ 片栗粉 パスタ 牛乳		22日 (水) チンジャオロース 豚肉 ピーマン たけのこ 生姜 片栗粉 豆腐サラダ 木綿豆腐 ツナ ひじき 水菜 コーン いらごま ワンタンスープ ワンタン 鶏ミンチ 人参 チンゲン菜 いちごホイップサンド 食パン いちごジャム ホイップ 牛乳		23日 (木) 揚げの卵とじ 油揚げ 卵 玉ねぎ 人参 ねぎ ごま酢煮 じゃこ キャベツ きゅうり 人参 刻み昆布 すりごま あおさの赤だし あおさ 豆腐 パインヨーグルト パイン缶 ヨーグルト		24日 (金) チリコンカン 大豆水煮 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コールスロー キャベツ 人参 きゅうり コーン マヨネーズ コンソメスープ 人参 玉ねぎ しめじ ウィンナー じゃこご飯 米 玄米 じゃこ ねぎ 牛乳		25日 (土) ブルコギ丼 豚肉 玉ねぎ 人参 ニラ いらごま すりごま 片栗粉	
27日 (月) 厚揚げの中華炒め 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ 人参 にんにく マロニーの中華和え マロニー ツナ もやし きゅうり 人参 もずくスープ もずく 人参 玉ねぎ 牛乳寒天 牛乳 みかん缶		28日 (火) 焼きししゃも(乳児)カレー ししゃも カレイ 卵の花 おから 人参 油揚げ ちくわ こんにゃく ねぎ キャベツのかきたま汁 キャベツ 卵 たこ焼き たこ 卵 キャベツ 天かす 青のり 牛乳		29日 (水) ハヤシライス 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜とベーコンのソテー 小松菜 ベーコン 人参 コーン バター カルシウムトースト 食パン 青のり じゃこ 刻み海苔 チーズ マヨネーズ 牛乳		30日 (木) 筑前煮 鶏肉 人参 ごぼう れんこん こんにゃく さつま揚げ 野菜の梅おかか 人参 きゅうり キャベツ 梅干し かつお節 切干大根の味噌汁 切干大根 玉ねぎ 人参 水無月(乳児)マカロニきなこ 上新粉 薄力粉 甘納豆 マカロニ きなこ 牛乳					

☆ お弁当の日 ☆
 今月は
7日 (水) です

☆ お誕生日会 ☆
 今月は
3日 (金) です

★今月の献立はカルシウムを多く含む食材は太字になっています★
 ※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