

献立表

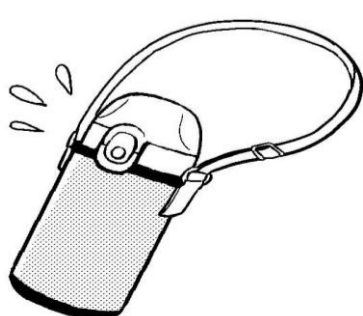
2023 西嶺保育園

★目標★

夏野菜を
たくさん
食べて
夏バテを
防ごう!

1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)お誕生日会	5日 (土)	
プルコギ丼 豚肉 玉ねぎ 人参 ニラ いりごま にんにく 片栗粉	夏野菜のあんかけ丼 鶏ミンチ 万願寺 なす 人参 玉ねぎ 生姜 片栗粉	にしんなす にしん なす	油淋鶏 鶏肉 ねぎ にんにく 生姜 片栗粉 小麦粉	牛丼 牛肉 玉ねぎ 糸こんにゃく	
		梅風味和え物 ひじき 切干大根 もやし 豆苗 梅干し	野菜炒め 人参 キャベツ もやし 玉ねぎ チンゲン菜 豚ミンチ		
チンゲン菜の中華スープ チンゲン菜 玉ねぎ 人参	あおさの味噌汁 あおさ 豆腐	えのきの赤だし えのき 玉ねぎ わかめ	春雨スープ 春雨 人参 玉ねぎ	きのこの味噌汁 しめじ えのき ねぎ	
ツナサンド ツナ 玉ねぎ 食パン マヨネーズ	すいか すいか	イタリアンスパゲッティ ズッキーニ ベーコン 玉ねぎ ピーマン トマト缶 にんにく パスタ	レモンケーキ 小麦粉 卵 コーンスターチ ベーキングパウダー レモン汁	市販菓子	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)	12日 (土)
高野豆腐の卵とじ 高野豆腐 卵 玉ねぎ 人参 グリーンピース	豚肉のケチャップ煮 豚肉 じゃが芋	鶏肉のさっぱり煮 鶏肉 うずら にんにく 生姜	回鍋肉 豚肉 キャベツ ピーマン		牛丼 牛肉 玉ねぎ 糸こんにゃく
冬瓜と鶏の煮物 冬瓜 鶏肉 人参 生姜	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 ヨーグルト マヨネーズ 粉チーズ	ひじき炒め ひじき 人参 ベーコン コーン	マロニーの中華和え マロニー ツナ もやし 人参 きゅうり		
なすの味噌汁 なす 油揚げ	コンソメスープ 人参 玉ねぎ コーン しめじ	切干大根の味噌汁 切干大根 人参 玉ねぎ	レタスの卵スープ レタス 卵 玉ねぎ 片栗粉		きのこの味噌汁 しめじ えのき ねぎ
じゃこご飯 米 じゃこ ねぎ	揚げパン ロールパン	いちごヨーグルト いちごジャム ヨーグルト ウエハース	おくらのお好み焼き おくら キャベツ 豚肉 卵 天かす 青のり マヨネーズ		市販菓子
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
14日 (月)お盆	15日 (火)お盆	16日 (水)お盆	17日 (木)		18日 (金)
夏野菜のあんかけ丼 鶏ミンチ 万願寺 なす 人参 玉ねぎ 生姜 片栗粉	プルコギ丼 豚肉 玉ねぎ 人参 ニラ いりごま にんにく 片栗粉	夏野菜カレー 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ズッキーニ なす カレールー	ゴーヤの生姜焼き 豚肉 ゴーヤ 人参 玉ねぎ 生姜	アジの南蛮漬け アジ 玉ねぎ 人参 ねぎ 片栗粉 小麦粉	和風スパゲッティ アスパラガス しめじ ツナ ベーコン にんにく パスタ 刻み海苔
		キャベツのマヨソテー キャベツ 人参 コーン ベーコン マヨネーズ	きゅうりの昆布和え きゅうり 塩昆布	かぼちゃの土佐煮 かぼちゃ かつお節	
あおさの味噌汁 あおさ 豆腐	チンゲン菜の中華スープ チンゲン菜 玉ねぎ 人参		おくらの味噌汁 おくら 玉ねぎ 油揚げ	椎茸のすまし汁 干し椎茸 玉ねぎ わかめ	コンソメスープ 人参 玉ねぎ 鶏肉 コーン
市販菓子	市販菓子	市販菓子	アセロラゼリー アセロラゼリージュース カルピス 牛乳	コーンスナック コーンフレーク マシュマロ バター 牛乳	市販菓子
21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)	26日 (土)
高野豆腐の卵とじ 高野豆腐 卵 玉ねぎ 人参 グリーンピース	油淋鶏 鶏肉 ねぎ にんにく 生姜 片栗粉 小麦粉	にしんなす にしん なす	鶏肉のさっぱり煮 鶏肉 うずら にんにく 生姜	回鍋肉 豚肉 キャベツ ピーマン	和風スパゲッティ アスパラガス しめじ ツナ ベーコン にんにく パスタ 刻み海苔
冬瓜と鶏の煮物 冬瓜 鶏肉 人参 生姜	野菜炒め 人参 キャベツ もやし 玉ねぎ チンゲン菜 豚ミンチ	梅風味和え物 ひじき 切干大根 もやし 豆苗 梅干し	ひじき炒め ひじき 人参 ベーコン コーン	マロニーの中華和え マロニー ツナ もやし 人参 きゅうり	
なすの味噌汁 なす 油揚げ	春雨スープ 春雨 人参 玉ねぎ	えのきの赤だし えのき 玉ねぎ わかめ	切干大根の味噌汁 切干大根 人参 玉ねぎ	レタスの卵スープ レタス 卵 玉ねぎ 片栗粉	コンソメスープ 人参 玉ねぎ 鶏肉 コーン
じゃこご飯 米 じゃこ ねぎ	わらび餅 わらび餅 きな粉	揚げパン ロールパン	いちごヨーグルト いちごジャム ヨーグルト ウエハース	イタリアンスパゲッティ ズッキーニ ベーコン 玉ねぎ ピーマン トマト缶 にんにく パスタ	市販菓子
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)	<p>☆旬の食材☆</p> <p>ゴーヤ・レタス・きゅうり・すいか なす・かぼちゃ・ズッキーニ おくら・アジ・万願寺・トマト ピーマン・冬瓜</p>	
ゴーヤの生姜焼き 豚肉 ゴーヤ 人参 玉ねぎ 生姜	夏野菜カレー 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ズッキーニ なす カレールー	アジの南蛮漬け アジ 玉ねぎ 人参 ねぎ 片栗粉 小麦粉	豚肉のケチャップ煮 豚肉 じゃが芋		
きゅうりの昆布和え きゅうり 塩昆布	キャベツのマヨソテー キャベツ 人参 コーン ベーコン マヨネーズ	かぼちゃの土佐煮 かぼちゃ 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 ヨーグルト マヨネーズ 粉チーズ		
おくらの味噌汁 おくら 玉ねぎ 油揚げ		椎茸のすまし汁 干し椎茸 玉ねぎ わかめ	コンソメスープ 人参 玉ねぎ コーン しめじ		
コーンスナック コーンフレーク マシュマロ バター 牛乳	アセロラゼリー アセロラゼリージュース カルピス 牛乳	おくらのお好み焼き おくら キャベツ 豚肉 卵 天かす 青のり マヨネーズ	ツナサンド ツナ 玉ねぎ 食パン マヨネーズ 牛乳		

☆ お誕生日会 ☆
今月は
4日 (金) です



水分補給は大切★

※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