



# 献立表

2023 西嶺保育園

2日 (月)	3日 (火)お弁当の日	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)お誕生日会	7日 (土)
<b>揚げの卵とじ</b> 油揚げ 卵 玉ねぎ 人参 ねぎ	<b>八宝菜</b> 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 とうもろこし しめじ まいたけ 生姜	<b>サワラの竜田揚げ</b> サワラ 生姜 小麦粉 片栗粉	<b>豚肉の和風炒め</b> 豚肉 玉ねぎ りんご	<b>豆腐ハンバーグ</b> 木綿豆腐 鶏ミンチ 玉ねぎ 生姜 パン粉 片栗粉	<b>麻婆丼</b> 豚ミンチ 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 しめじ ニラ にんにく 生姜
<b>キャベツとちくわのサラダ</b> キャベツ ちくわ 人参 いらりごま	<b>わかめの中華和え</b> わかめ もやし 人参 ハム いらりごま	<b>ひじき大豆</b> ひじき 大豆水煮 こんにやく 人参	<b>ブロッコリーのおかか煮</b> ブロッコリー 人参 かつお節	<b>ごぼうのツナソテー</b> ごぼう ツナ 人参 すりごま	
<b>もずくの味噌汁</b> もずく 人参 玉ねぎ	<b>春雨スープ</b> 春雨 人参 玉ねぎ	<b>キャベツのかきたま汁</b> キャベツ 卵 人参 片栗粉	<b>里芋の味噌汁</b> 里芋 油揚げ	<b>コーンスープ</b> 玉ねぎ バター 小麦粉	<b>小松菜の中華スープ</b> 小松菜 玉ねぎ 人参
<b>いちごホイップサンド</b> いちごジャム ホイップ 食パン	<b>かぼちゃドーナツ</b> かぼちゃ 小麦粉 卵	<b>さつま芋ご飯</b> さつま芋 米	<b>カレービーフン</b> ビーフン 玉ねぎ 人参 ウィンナー キャベツ	<b>かぼちゃプリン</b> かぼちゃ プリンミックス 牛乳 ホイップ	<b>市販菓子</b>
<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>	
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14日 (土)
<b>スポーツの日</b> 	<b>ビビンバ丼</b> 牛ミンチ 人参 ほうれん草 もやし 切干大根 卵 生姜 にんにく すりごま	<b>鶏とさつま芋の天ぷら</b> 鶏肉 さつま芋	<b>焼きししゃも</b> ししゃも	<b>チリコンカン</b> 大豆水煮 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 トマト缶	<b>麻婆丼</b> 豚ミンチ 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 しめじ ニラ にんにく 生姜
	<b>わかめの中華スープ</b> わかめ 人参 玉ねぎ	<b>ゆかり和え</b> 白菜 人参 もやし じゃこ ゆかり	<b>さつま芋のそぼろ煮</b> さつま芋 鶏ミンチ 糸こんにやく 玉ねぎ 生姜	<b>豆腐サラダ</b> 木綿豆腐 ツナ ひじき 水菜 コーン いらりごま	
	<b>柿とヨーグルト</b> 柿 ヨーグルト	<b>きのこのすまし汁</b> しめじ えのき わかめ	<b>おふの赤だし</b> ふ 玉ねぎ ねぎ	<b>コンソメスープ</b> 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ	<b>小松菜の中華スープ</b> 小松菜 玉ねぎ 人参
	<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>	<b>市販菓子</b>
16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)
<b>揚げの卵とじ</b> 油揚げ 卵 玉ねぎ 人参 ねぎ	<b>八宝菜</b> 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 とうもろこし しめじ まいたけ 生姜	<b>ハヤシライス</b> 合挽きミンチ しめじ 玉ねぎ 人参	<b>豚肉のマヨネーズ焼き</b> 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ マヨネーズ	<b>グラタン</b> 鶏肉 玉ねぎ しめじ マカロニ チーズ 牛乳 バター 小麦粉 スキムミルク	<b>ラーメン</b> 豚肉 もやし なんと 干し椎茸 ねぎ 中華麺
<b>キャベツとちくわのサラダ</b> キャベツ ちくわ 人参 いらりごま	<b>わかめの中華和え</b> わかめ もやし 人参 ハム いらりごま	<b>お豆さんサラダ</b> 大豆水煮 人参 キャベツ コーン ツナ マヨネーズ レモン汁	<b>出汁巻き卵</b> 卵	<b>コールスロー</b> キャベツ 人参 きゅうり コーン マヨネーズ	<b>春雨サラダ</b> 春雨 ツナ 人参 きゅうり キャベツ コーン
<b>もずくの味噌汁</b> もずく 人参 玉ねぎ	<b>春雨スープ</b> 春雨 人参 玉ねぎ	<b>バナナ</b> バナナ	<b>あおさの味噌汁</b> あおさ 豆腐	<b>コンソメスープ</b> 人参 玉ねぎ ベーコン セロリ	
<b>いちごホイップサンド</b> いちごジャム ホイップ 食パン	<b>かぼちゃドーナツ</b> かぼちゃ 小麦粉 卵		<b>カレービーフン</b> ビーフン 玉ねぎ 人参 ウィンナー キャベツ	<b>クッキー</b> ホットケーキミックス バター はちみつ	<b>市販菓子</b>
<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>	
23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)
<b>ビビンバ丼</b> 牛ミンチ 人参 ほうれん草 もやし 切干大根 卵 生姜 にんにく すりごま	<b>チリコンカン</b> 大豆水煮 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 トマト缶	<b>鶏とさつま芋の天ぷら</b> 鶏肉 さつま芋	<b>豚肉の和風炒め</b> 豚肉 玉ねぎ りんご	<b>豆腐ハンバーグ</b> 木綿豆腐 鶏ミンチ 玉ねぎ 生姜 パン粉 片栗粉	<b>ラーメン</b> 豚肉 もやし なんと 干し椎茸 ねぎ 中華麺
	<b>豆腐サラダ</b> 木綿豆腐 ツナ ひじき 水菜 コーン いらりごま	<b>ゆかり和え</b> 白菜 人参 もやし じゃこ ゆかり	<b>ブロッコリーのおかか煮</b> ブロッコリー 人参 かつお節	<b>ごぼうのツナソテー</b> ごぼう ツナ 人参 すりごま	<b>春雨サラダ</b> 春雨 ツナ 人参 きゅうり キャベツ コーン
	<b>わかめの中華スープ</b> わかめ 人参 玉ねぎ	<b>きのこのすまし汁</b> しめじ えのき わかめ	<b>白菜の味噌汁</b> 白菜 油揚げ	<b>コーンスープ</b> 玉ねぎ バター 小麦粉	
	<b>柿とヨーグルト</b> 柿 ヨーグルト	<b>ちなすこう</b> 小麦粉	<b>ポップコーン</b> ポップコーンの素 バター 牛乳	<b>コンソメスープ</b> 人参 玉ねぎ ベーコン セロリ	<b>市販菓子</b>
	<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>	
30日 (月)	31日 (火)	 <p style="text-align: center;">☆目標☆ 秋の食材を実感しよう!</p> <p style="text-align: center;">★旬の食材★ ししゃも・さつま芋・かぼちゃ・里芋 しめじ・えのき・まいたけ・白菜 ごぼう・りんご・柿</p>			
<b>焼きししゃも</b> ししゃも	<b>グラタン</b> 鶏肉 玉ねぎ しめじ マカロニ チーズ 牛乳 バター 小麦粉 スキムミルク				
<b>さつま芋のそぼろ煮</b> さつま芋 鶏ミンチ 糸こんにやく 玉ねぎ 生姜	<b>コールスロー</b> キャベツ 人参 きゅうり コーン マヨネーズ				
<b>おふの赤だし</b> ふ 玉ねぎ ねぎ	<b>コンソメスープ</b> 人参 玉ねぎ ベーコン セロリ				
<b>バナナ</b> バナナ	<b>ハロウィンクッキー</b> ホットケーキミックス バター はちみつ				
<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>				

☆ お誕生日会 ☆  
今月は  
**6日 (金)** です

☆ お弁当の日 ☆  
今月は  
**3日 (火)** 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