

★目標★
夏に旬な食材を食べ
丈夫な体をつくろう！

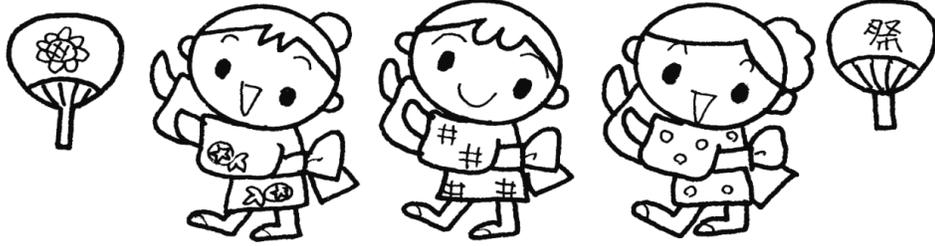


献立表

2024 西嶺保育園

☆旬の食材☆

ゴーヤ・レタス・きゅうり・なす・かぼちゃ
おくら・アジ・万願寺・冬瓜
ピーマン・ズッキーニ・トマト



5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		10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		ポークソテー 豚ロース 玉ねぎ		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		豚肉のカレーソテー 豚肉 玉ねぎ もやし		牛丼 牛肉 玉ねぎ 糸こんにゃく	
きゅうりの梅肉和え きゅうり 梅干し かつお節		切干大根のサラダ 切干大根 人参 ツナ 小松菜 マヨネーズ		かぼちゃの土佐煮 かぼちゃ かつお節		冬瓜と鶏肉の煮物 冬瓜 鶏肉 人参 生姜		コールスロー キャベツ 人参 きゅうり コーン マヨネーズ		切干大根の味噌汁 切干大根 人参 玉ねぎ	
えのきの赤だし えのき 玉ねぎ わかめ		コンソメスープ 人参 玉ねぎ しめじ レタス		なすの味噌汁 なす 油揚げ		キャベツのかきたま汁 卵 キャベツ 人参 片栗粉		コンソメスープ 人参 玉ねぎ しめじ セロリ		切干大根の味噌汁 切干大根 人参 玉ねぎ	
アロエヨーグルト アロエ缶 ヨーグルト		揚げパン ロールパン		みかんゼリー みかん缶 みかんジュース		りんごジャムサンド りんごジャム 食パン		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		牛乳	
12日(月) 振替休日		13日(火) 鶏肉のさっぱり煮 鶏肉 卵 にんにく 生姜		14日(水)お盆 夏野菜カレー 豚肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ズッキーニ なす カレールー		15日(木)お盆 麻婆丼 豚ミンチ 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 しめじ ニラ にんにく 生姜		16日(金)お盆 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		17日(土) 和風スパゲッティ ほうれん草 しめじ ベーコン にんにく パスタ バター	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
19日(月) 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		20日(火) ポークソテー 豚ロース 玉ねぎ		21日(水) にしんなす にしん なす		22日(木) ゴーヤの生姜焼き 豚肉 ゴーヤ 人参 玉ねぎ 生姜		23日(金) 油淋鶏 鶏肉 白ねぎ にんにく 生姜 片栗粉 小麦粉		24日(土) 和風スパゲッティ ほうれん草 しめじ ベーコン にんにく パスタ バター	
きゅうりの梅肉和え きゅうり 梅干し かつお節		切干大根のサラダ 切干大根 人参 ツナ 小松菜 マヨネーズ		のり和え もやし キャベツ ピーマン 人参 油揚げ 刻みのり		かぼちゃの土佐煮 かぼちゃ かつお節		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		コンソメスープ 人参 玉ねぎ 鶏肉 コーン	
えのきの赤だし えのき 玉ねぎ わかめ		コンソメスープ 人参 玉ねぎ しめじ レタス		かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ		なすの味噌汁 なす 油揚げ		春雨スープ 春雨 人参 玉ねぎ		市販菓子	
ゆかりおにぎり ゆかり 米		フルーツポンチ みかん缶 黄桃缶 パイン缶 白玉粉		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		揚げパン ロールパン		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		牛乳	
26日(月) 麻婆丼 豚ミンチ 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 しめじ ニラ にんにく 生姜		27日(火) アジの南蛮漬け アジ 玉ねぎ 人参 ねぎ 片栗粉 小麦粉		28日(水) 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		29日(木) 鶏肉のさっぱり煮 鶏肉 卵 にんにく 生姜		30日(金) 夏野菜カレー 豚肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ズッキーニ なす カレールー		31日(土) 牛丼 牛肉 玉ねぎ 糸こんにゃく	
わかめの中華スープ わかめ 人参 玉ねぎ		キャベツのかきたま汁 卵 キャベツ 人参 片栗粉		もやしの味噌汁 もやし 人参 玉ねぎ		キャベツとちくわのサラダ キャベツ ちくわ 人参 いりごま		ひじきソテー ひじき 人参 ベーコン コーン		切干大根の味噌汁 切干大根 人参 玉ねぎ	
市販菓子		りんごジャムサンド りんごジャム 食パン		アロエヨーグルト アロエ缶 ヨーグルト		おくら味噌汁 おくら 玉ねぎ 油揚げ		みかんゼリー みかん缶 みかんジュース		市販菓子	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	

☆ お誕生日会 ☆
今月は
2日(金) 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