



献立表

2025 西嶺保育園



7日（月）七夕会

サワラの柚庵焼き
サワラ ゆず果汁

レタスの昆布和え
レタス 塩昆布

天の川にゆうめん
そうめん 人参 おくら
干し椎茸 鶏肉

七夕ちらし
油揚げ 星形人参 干し椎茸
錦糸卵 きぬさや 米

牛乳

14日（月）
サバの梅煮
サバ 梅干し

万願寺のおかか煮
万願寺 ちくわ こんにやく
かつお節

えのきの味噌汁
えのき 玉ねぎ わかめ

水ようかん
こしあん 寒天
牛乳

21日（月）
海の日

タンダリーチキン
鶏肉 ヨーグルト

マカロニサラダ
マカロニ きゅうり 人参 卵
玉ねぎ ハム マヨネーズ

コンソメスープ
人参 玉ねぎ しめじ コーン

パイヨーグルト

28日（月）
麻婆なす
豚ミンチ なす 玉ねぎ 人参
ピーマン にんにく 片栗粉

きゅうりの梅肉和え
きゅうり 梅干し

トマ玉スープ
トマト 卵 玉ねぎ 人参

豆乳トースト
豆乳 食パン
牛乳

1日（火）

麻婆なす
豚ミンチ なす 玉ねぎ 人参
ピーマン にんにく 片栗粉

きゅうりの梅肉和え
きゅうり 梅干し

トマ玉スープ
トマト 卵 玉ねぎ 人参

豆乳トースト
豆乳 食パン

牛乳

2日（水）

アジフライ
アジ 小麦粉 卵 パン粉
とんかつソース

切干大根のサラダ
切干大根 人参 ツナ
小松菜 マヨネーズ

もずくスープ
もずく 人参 玉ねぎ

とうもろこしご飯
とうもろこし 米

牛乳

3日（木）

ゴーヤチャンプルー
ゴーヤ 玉ねぎ 人参 もやし
木綿豆腐 ベーコン 卵

ブロッコリーのサラダ
ブロッコリー 人参 きゅうり
コーン

レタススープ
レタス ベーコン 人参 玉ねぎ

水ようかん
こしあん 寒天

牛乳

4日（金）お誕生日会

タンダリーチキン
鶏肉 ヨーグルト

マカロニサラダ
マカロニ きゅうり 人参 卵
玉ねぎ ハム マヨネーズ

コンソメスープ
人参 玉ねぎ しめじ コーン

ゼリーパフェ
リンゴジュース
カルピス 黄桃缶 ホイップ
牛乳

5日（土）

そばろ丼
鶏ミンチ 玉ねぎ 人参
糸こんにやく しめじ 生姜

豆腐の味噌汁
豆腐 わかめ

市販菓子

9日（水）

サバの梅煮
サバ 梅干し

万願寺のおかか煮
万願寺 ちくわ こんにやく
かつお節

えのきの味噌汁
えのき 玉ねぎ わかめ

パイヨーグルト
パイ缶 ヨーグルト

牛乳

10日（木）流しそうめん

チキンカレー
鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋

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

そうめん
そうめん

牛乳

11日（金）

夏野菜のかきあげ
ちくわ 人参 かぼちゃ ゴーヤ
小麦粉 片栗粉

じゃが芋のそばろ煮
鶏ミンチ じゃが芋 玉ねぎ
糸こんにやく 生姜 片栗粉

なすの赤だし
なす 油揚げ

リンゴジャムサンド
リンゴジャム 食パン

牛乳

12日（土）

そばろ丼
鶏ミンチ 玉ねぎ 人参
糸こんにやく しめじ 生姜

豆腐の味噌汁
豆腐 わかめ

市販菓子

16日（水）

ゴーヤチャンプルー
ゴーヤ 玉ねぎ 人参 もやし
木綿豆腐 ベーコン 卵

ブロッコリーのサラダ
ブロッコリー 人参 きゅうり
コーン

レタススープ
レタス ベーコン 人参 玉ねぎ

市販菓子

牛乳

17日（木）

チキンカレー
鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋

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

プリン
プリンミックス 牛乳
牛乳

18日（金）

チンジャオロース
豚ミンチ なす 玉ねぎ 人参
ピーマン にんにく

春雨サラダ
春雨 ツナ 人参 きゅうり
キャベツ コーン

切干大根の中華スープ
切干大根 人参 玉ねぎ

わらび餅
わらび粉 きなこ
牛乳

19日（土）

焼きそば
豚ミンチ キャベツ 人参
玉ねぎ ピーマン 中華麺

きのこの味噌汁
しめじ 玉ねぎ わかめ

市販菓子

23日（水）

サワラの柚庵焼き
サワラ ゆず果汁

じゃが芋のそばろ煮
鶏ミンチ じゃが芋 玉ねぎ
糸こんにやく 生姜 片栗粉

なすの赤だし
なす 油揚げ

とうもろこしご飯
とうもろこし 米

牛乳

24日（木）

揚げの卵とじ
油揚げ 卵 玉ねぎ 人参
ねぎ

ひじきの中華和え
ひじき 人参 きゅうり ツナ
いりごま すりごま

チンゲン菜の中華スープ
チンゲン菜 玉ねぎ 人参

リンゴジャムサンド
リンゴジャム 食パン
牛乳

25日（金）夕涼み会

アジフライ
アジ 小麦粉 卵 パン粉
とんかつソース

切干大根のサラダ
切干大根 人参 ツナ
小松菜 マヨネーズ

もずくスープ
もずく 人参 玉ねぎ

そうめん
そうめん

牛乳

26日（土）

焼きそば
豚ミンチ キャベツ 人参
玉ねぎ ピーマン 中華麺

きのこの味噌汁
しめじ 玉ねぎ わかめ

市販菓子

★目標★

夏に旬な食材を食べ
丈夫な体をつくろう！

☆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・トマト・冬瓜

☆ お誕生日会 ☆
今月は

4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