



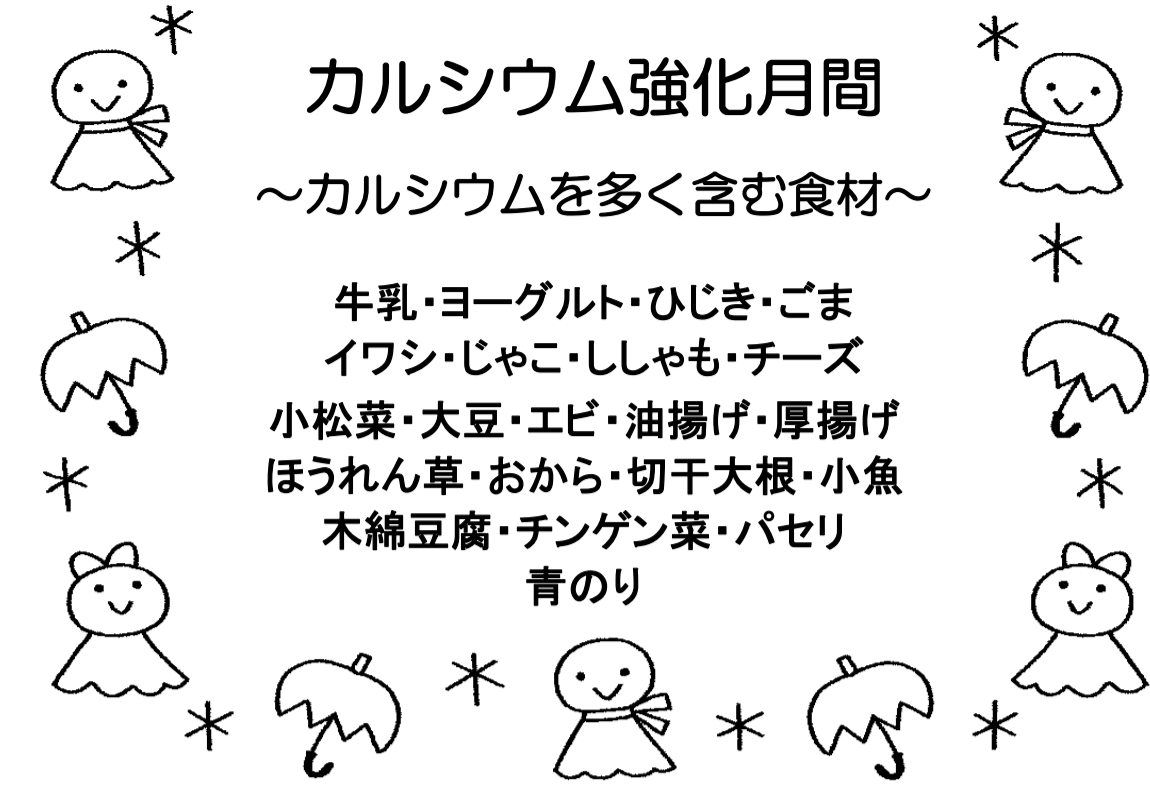
# 献立表

## 2023 西嶺保育園

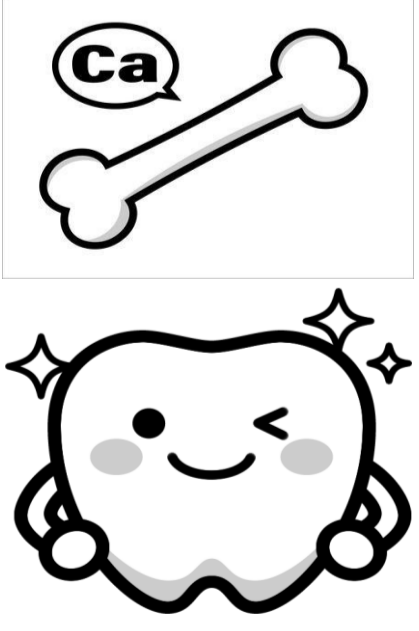
### カルシウム強化月間

～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・エビ・油揚げ・厚揚げ
- ほうれん草・おから・切干大根・小魚
- 木綿豆腐・チンゲン菜・パセリ
- 青のり



1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)	4日 (日)	5日 (月)	6日 (火)お弁当の日	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)お誕生日会	10日 (土)
豚肉のカレーソテー 豚肉 玉ねぎ もやし	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	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		焼きししゃも ししゃも 乳児・白身魚	揚げの卵とじ 油揚げ 卵 玉ねぎ 人参 ねぎ	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 トマト缶	厚揚げの中華炒め 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ 人参 にんにく 片栗粉	エビフライ エビ 卵 パン粉 小麦粉	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
豆腐サラダ 木綿豆腐 ツナ ひじき 水菜 コーン いりごま 椎茸のすまし汁 椎茸 玉ねぎ ねぎ	キャベツのツナソテー キャベツ ツナ 人参			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	じゃこピーマン じゃこ ピーマン 人参 ちくわ いりごま	ミモザサラダ レタス キャベツ 人参 きゅうり 卵 ベーコン マヨネーズ ヨーグルト	春雨サラダ 春雨 ツナ 人参 きゅうり キャベツ コーン	マッシュポテト じゃが芋 人参 ウインナー バター	
プルーンヨーグルトと小魚 プルーンヨーグルト 小魚	コンソメスープ 人参 玉ねぎ しめじ ウインナー	コンソメスープ 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ		もずくの味噌汁 もずく 人参 玉ねぎ	なめこの赤だし なめこ 玉ねぎ	鶏のわかめスープ 鶏肉 わかめ 人参 玉ねぎ	ワンタンスープ ワンタン 鶏ミンチ 人参 チンゲン菜	ミルクスープ 人参 玉ねぎ コーン キャベツ 牛乳	コンソメスープ 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ
	たこ焼き たこ 卵 キャベツ 天かす	市販菓子		マドレーヌ 卵 ホットケーキミックス バター 牛乳 牛乳	牛乳寒天 牛乳 みかん缶	ゆかりおにぎり 米 ゆかりご飯の素	卵サンド 卵 玉ねぎ パセリ 食パン マヨネーズ 牛乳	チーズケーキ クリームチーズ バター レモン汁 卵 小麦粉 牛乳	市販菓子
				12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)	17日 (土)
				豚肉のカレーソテー 豚肉 玉ねぎ もやし	ビビンバ丼 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	鶏肉の梅マヨ焼き 鶏肉 梅干し マヨネーズ	ポークソテー 豚ロース 玉ねぎ	イワシの蒲焼き イワシ 乳児・サケ	きつね丼 油揚げ 玉ねぎ 人参 青ねぎ
				豆腐サラダ 木綿豆腐 ツナ ひじき 水菜 コーン いりごま 椎茸のすまし汁 椎茸 玉ねぎ ねぎ	小松菜の中華スープ 小松菜 人参 玉ねぎ	卵の花 おから 人参 油揚げ ちくわ こんにゃく ねぎ おふの味噌汁 ふ 玉ねぎ わかめ	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	大豆の五目煮 大豆水煮 人参 れんこん こんにゃく 昆布	
				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	クッキー(非常食) クッキー	いろいろ(乳児)マカロニきなこ 上新粉 小麦粉 マカロニ きなこ	サターアングー 卵 ホットケーキミックス 小麦粉 牛乳	卵の味噌汁 卵 玉ねぎ ねぎ	じゃが芋の味噌汁 じゃが芋 玉ねぎ
				19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)
				揚げの卵とじ 油揚げ 卵 玉ねぎ 人参 ねぎ	焼きししゃも ししゃも 乳児・白身魚	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 トマト缶	厚揚げの中華炒め 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ 人参 にんにく 片栗粉	エビフライ エビ 卵 パン粉 小麦粉	きつね丼 油揚げ 玉ねぎ 人参 青ねぎ
				じゃこピーマン じゃこ ピーマン 人参 ちくわ いりごま	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	ミモザサラダ レタス キャベツ 人参 きゅうり 卵 ベーコン マヨネーズ ヨーグルト	春雨サラダ 春雨 ツナ 人参 きゅうり キャベツ コーン	マッシュポテト じゃが芋 人参 ウインナー バター	
				なめこの赤だし なめこ 玉ねぎ	もずくの味噌汁 もずく 人参 玉ねぎ	鶏のわかめスープ 鶏肉 わかめ 人参 玉ねぎ	ワンタンスープ ワンタン 鶏ミンチ 人参 チンゲン菜	ミルクスープ 人参 玉ねぎ コーン キャベツ 牛乳	じゃが芋の味噌汁 じゃが芋 玉ねぎ
				マドレーヌ 卵 ホットケーキミックス バター 牛乳 牛乳	牛乳寒天 牛乳 みかん缶	たこ焼き たこ 卵 キャベツ 天かす	卵サンド 卵 玉ねぎ パセリ 食パン マヨネーズ 牛乳	ゆかりおにぎり 米 ゆかりご飯の素	市販菓子
				26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)	
				鶏肉の梅マヨ焼き 鶏肉 梅干し マヨネーズ	イワシの蒲焼き イワシ 乳児・サケ	ポークソテー 豚ロース 玉ねぎ	ビビンバ丼 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	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	
				卵の花 おから 人参 油揚げ ちくわ こんにゃく ねぎ おふの味噌汁 ふ 玉ねぎ わかめ	大豆の五目煮 大豆水煮 人参 れんこん こんにゃく 昆布	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	小松菜の中華スープ 小松菜 人参 玉ねぎ	キャベツのツナソテー キャベツ ツナ 人参	
				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	ミートスパゲッティ 合挽きミンチ 人参 玉ねぎ パスタ	サターアングー 卵 ホットケーキミックス 小麦粉 牛乳	プルーンヨーグルトと小魚 プルーンヨーグルト 小魚	コンソメスープ 人参 玉ねぎ しめじ ウインナー	
								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	



☆ お誕生日会 ☆  
今月は  
**9日 (金)** です

☆ お弁当の日 ☆  
**6日 (火)** 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