

★目標★
夏に旬な食材を食べ
丈夫な体をつくろう！

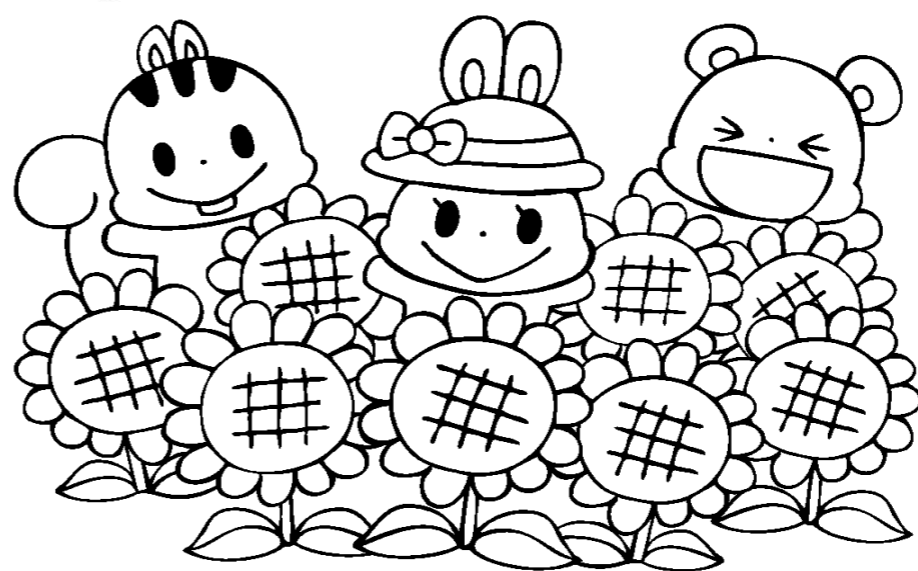
☆旬の食材☆
ゴーヤ・レタス・きゅうり・なす
かぼちゃ・おくら・アジ

万願寺・トマト
ズッキーニ・冬瓜
ピーマン
パプリカ・トマト



献立表

2023 西嶺保育園



1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
きのこのすまし汁 しめじ えのき わかめ 市販菓子

3日 (月) 冬瓜のあんかけ丼 鶏ミンチ 冬瓜 人参 生姜 片栗粉	4日 (火) かに玉 卵 カニカマ 玉ねぎ	5日 (水)お誕生日会 タンドリーチキン 鶏肉 ヨーグルト	6日 (木) カレー肉じゃが 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 グリーンピース カレールー	7日 (金)七夕会 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	8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
10日 (月) サバの梅煮 サバ 梅干し	11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	12日 (水)流しそうめん アジフライ アジ 小麦粉 卵 パン粉 とんかつソース	13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	14日 (金)鯛の解体ショー ハヤシライス 合挽きミンチ しめじ 玉ねぎ 人参	15日 (土) そばろ丼 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく しめじ 生姜
17日 (月) 海の日 	18日 (火) タンドリーチキン 鶏肉 ヨーグルト	19日 (水) 冬瓜のあんかけ丼 鶏ミンチ 冬瓜 人参 生姜 片栗粉	20日 (木) かに玉 卵 カニカマ 玉ねぎ	21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	22日 (土) そばろ丼 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく しめじ 生姜
24日 (月) サバの梅煮 サバ 梅干し	25日 (火) ハヤシライス 合挽きミンチ しめじ 玉ねぎ 人参	26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	27日 (木) アジフライ アジ 小麦粉 卵 パン粉 とんかつソース	28日 (金)夕涼み会 麻婆なす 豚ミンチ なす 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく	29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
31日 (月) カレー肉じゃが 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 グリーンピース カレールー	<div data-bbox="436 2478 882 2724" data-label="Text"> <p>☆ お誕生日会 ☆ 今月は 5日 (水) です</p> </div> <div data-bbox="924 2478 1659 2700" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1711 2478 1984 2760" data-label="Image"> </div>				
万願寺のおかか煮 万願寺 ちくわ こんにゃく かつお節 もやしの味噌汁 もやし 人参 玉ねぎ とうもろこしご飯 とうもろこし 米 牛乳					

