

☆目標☆
日本の食文化に
触れよう

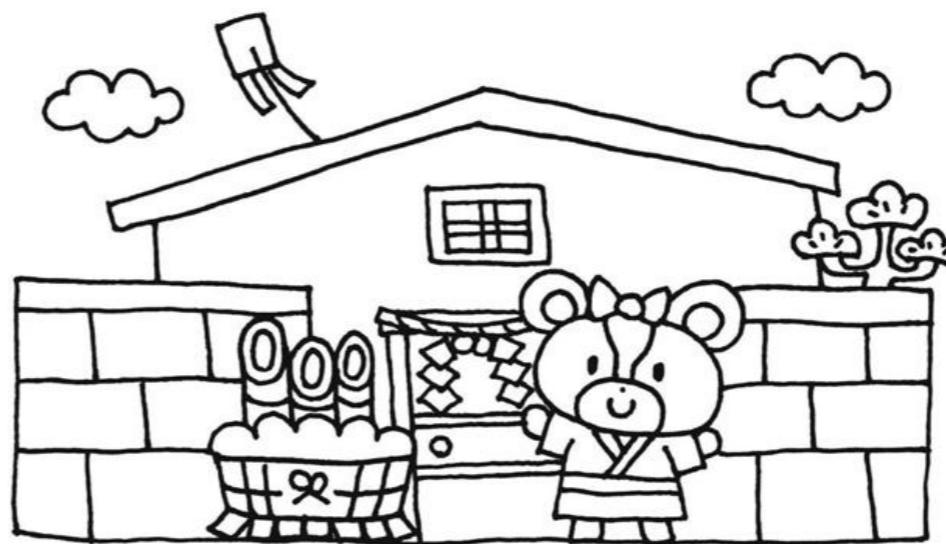
★旬の食材★

ワカサギ・大根・ほうれん草
小松菜・ごぼう・れんこん・白菜
ブロッコリー・金時人参・里芋
みかん・りんご・せり



献立表

2026 西嶺保育園



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）
ハヤシライス 合挽きミンチ 人参 玉ねぎ しめじ	豆腐チャンプルー 木綿豆腐 ベーコン ニラ もやし 卵 人参	つみれ鍋 鶏ミンチ ねぎ 生姜 白菜 水菜 春雨 人参 玉ねぎ	ブリ大根 ブリ 大根 生姜	豚肉のケチャップ煮 豚肉 ジャガ芋	プルコギ丼 豚肉 玉ねぎ 人参 ニラ いりごま にんにく 片栗粉
キャベツのツナソテー キャベツ ツナ 人参	春雨サラダ 春雨 ツナ 人参 キュウリ	たたきごぼう ごぼう すりごま	卯の花 おから 人参 油揚げ	小松菜とベーコンのソテー ¹ 小松菜 ベーコン 人参	
切干大根の中華スープ 切干大根 人参 玉ねぎ	黒豆 黒豆	豆腐の吉野汁 豆腐 ほうれん草 人参 干し椎茸 生姜	コンソメスープ 人参 玉ねぎ しめじ セロリ	チンゲン菜の中華スープ ¹ チンゲン菜 人参 豆腐	
スコーン 小麦粉 バター ヨーグルト シロップ	芋きんとん さつまいも	七草粥 七草 米 もち米	りんご りんご	抹茶ケーキ(乳児)卵ケーキ 抹茶 バター 卵 小麦粉 ホイップ	市販菓子
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
12日（月）	13日（火）	14日（水）	15日（木）	16日（金）懇談会	17日（土）
	ワカサギの天ぷら ワカサギ てんぷら粉	中華丼 豚肉 人参 チンゲン菜 椎茸 白菜 片栗粉	すき焼き煮 牛肉 玉ねぎ 糸こんにゃく ふ 焼き豆腐 白ねぎ	鶏肉の照り焼き 鶏肉 にんにく	プルコギ丼 豚肉 玉ねぎ 人参 ニラ いりごま にんにく 片栗粉
成人の日					
野菜の梅おかか 人参 キュウリ キャベツ 梅干し かつお節	なめこの赤だし なめこ わかめ	もやしの中華スープ もやし 人参 玉ねぎ	紅白なますゆず風味 大根 人参 ゆず果汁 いりごま すりごま	ほうれん草のごま和え ほうれん草 人参 もやし いりごま すりごま	
小豆粥 小豆 米 もち米	いちごヨーグルト いちごジャム ヨーグルト ウエハース	いちごヨーグルト いちごジャム ヨーグルト ウエハース	かまぼこのすまし汁 かまぼこ 干し椎茸 ほうれん草	雑煮風味噌汁 人参 大根 セリ 里芋	チンゲン菜の中華スープ ¹ チンゲン菜 人参 豆腐
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	市販菓子
19日（月）	20日（火）	21日（水）	22日（木）	23日（金）懇談会	24日（土）
豆腐チャンプルー 木綿豆腐 ベーコン ニラ もやし 卵 人参	ハヤシライス 合挽きミンチ 人参 玉ねぎ しめじ	つみれ鍋 鶏ミンチ ねぎ 生姜 白菜 水菜 春雨 人参 玉ねぎ	ブリ大根 ブリ 大根 生姜	豚肉のケチャップ煮 豚肉 ジャガ芋	カレーランド 豚肉 油揚げ 玉ねぎ ねぎ 人参 うどん カレールー
春雨サラダ キヤベツのツナソテー 切干大根の中華スープ 切干大根 人参 玉ねぎ	キャベツのツナソテー キャベツ ツナ 人参	たたきごぼう ごぼう すりごま	卯の花 おから 人参 油揚げ	小松菜とベーコンのソテー ¹ 小松菜 ベーコン 人参	キャベツの昆布和え キャベツ 塩昆布
芋きんとん さつまいも	市販菓子	黒豆 黒豆	豆腐の吉野汁 豆腐 ほうれん草 人参 干し椎茸 生姜	コンソメスープ 人参 玉ねぎ しめじ セロリ	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
26日（月）	27日（火）	28日（水）	29日（木）	30日（金）懇談会	31日（土）
ワカサギの天ぷら ワカサギ てんぷら粉	鶏肉の照り焼き 鶏肉 にんにく	すき焼き煮 牛肉 玉ねぎ 糸こんにゃく ふ 焼き豆腐 白ねぎ	中華丼 豚肉 人参 チンゲン菜 椎茸 白菜 片栗粉	お煮しめ 鶏肉 金時人参 れんこん ごぼう こんにゃく 干し椎茸	カレーランド 豚肉 油揚げ 玉ねぎ ねぎ 人参 うどん カレールー
野菜の梅おかか 人参 キュウリ キャベツ 梅干し かつお節	なめこの赤だし なめこ わかめ	紅白なますゆず風味 大根 人参 ゆず果汁 いりごま すりごま	かまぼこのすまし汁 かまぼこ 干し椎茸 ほうれん草	プロッコリーじゃこ和え プロッコリー じゃこ 人参	キャベツの昆布和え キャベツ 塩昆布
いちごヨーグルト いちごジャム ヨーグルト ウエハース	オレンジジャムサンド オレンジジャム 食パン	ぜんざい(幼児) りんご さつまいも 小豆缶	もやしの中華スープ もやし 人参 玉ねぎ	きのこの味噌汁 しめじ 玉ねぎ わかめ	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	スコーン 小麦粉 バター ヨーグルト シロップ	市販菓子

☆ お誕生日会 ☆

今月は

9日（金）です

☆ お弁当の日 ☆

今月は

6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