



# 献立表

2026 西嶺保育園



| 1日(水)  | 2日(木)   | 3日(金)  | 4日(土)   |  |   |
|--|---|--|---|--|---|
| <b>サバの梅煮</b><br>サバ 梅干し                         | <b>ゴーヤチャンプルー</b><br>ゴーヤ 玉ねぎ 人参 もやし<br>木綿豆腐 ベーコン 卵 | <b>チキンカレー</b><br>鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋                | <b>そばろあんかけ丼</b><br>鶏ミンチ 玉ねぎ 人参<br>糸こんにゃく しめじ 生姜   |  |   |
| <b>万願寺のおかか煮</b><br>万願寺 ちくわ こんにゃく<br>かつお節       | <b>ブロッコリーのサラダ</b><br>ブロッコリー 人参 きゅうり<br>コーン        | <b>チンゲン菜のソテー</b><br>チンゲン菜 ベーコン 人参<br>コーン       |   |  |   |
| <b>えのきの味噌汁</b><br>えのき 玉ねぎ わかめ                  | <b>もずくスープ</b><br>もずく 人参 玉ねぎ                       |  | <b>豆腐の味噌汁</b><br>豆腐 わかめ                           |  |   |
| <b>ピザトースト</b><br>食パン ピザ用チーズ<br>ピザソース           | <b>水ようかん</b><br>こしあん 寒天                           | <b>パインヨーグルト</b><br>パイン缶 ヨーグルト                  | <b>市販菓子</b>                                       |  |   |
|  | <b>牛乳</b>   | <b>牛乳</b>                                      |   |  |   |
| 6日(月)  | 7日(火)七夕会  | 8日(水)  | 9日(木)   | 10日(金)お誕生日会                                | 11日(土)  |
| <b>冬瓜のあんかけ丼</b><br>鶏ミンチ 冬瓜 人参 生姜<br>片栗粉        | <b>サワラの柚庵焼き</b><br>サワラ ゆず果汁                       | <b>麻婆なす</b><br>豚ミンチ なす 玉ねぎ 人参<br>ピーマン にんにく 片栗粉 | <b>揚げの卵とじ</b><br>油揚げ 卵 玉ねぎ 人参<br>ねぎ               | <b>カレイのアンダレス</b><br>カレイ 片栗粉 小麦粉            | <b>そばろあんかけ丼</b><br>鶏ミンチ 玉ねぎ 人参<br>糸こんにゃく しめじ 生姜 |
|  | <b>キャベツの昆布和え</b><br>キャベツ 塩昆布                      | <b>きゅうりの梅肉和え</b><br>きゅうり 梅干し                   | <b>カニカマの中華サラダ</b><br>カニカマ もやし きゅうり<br>人参 いらごま     | <b>豆腐サラダ</b><br>木綿豆腐 ツナ ひじき<br>水菜 コーン いらごま |   |
| <b>もやしの味噌汁</b><br>もやし 人参 玉ねぎ                   | <b>天の川にゆうめん</b><br>そうめん 人参 おくら<br>干し椎茸 鶏肉         | <b>トマ玉スープ</b><br>トマト 卵 玉ねぎ 人参                  | <b>チンゲン菜の中華スープ</b><br>チンゲン菜 玉ねぎ 人参                | <b>コンソメスープ</b><br>人参 玉ねぎ しめじ<br>コーン        | <b>豆腐の味噌汁</b><br>豆腐 わかめ                         |
| <b>りんごジャムサンド</b><br>りんごジャム 食パン                 | <b>七夕ちらし</b><br>油揚げ 星形人参 干し椎茸<br>錦糸卵 きぬさや 米       | <b>とうもろこしご飯</b><br>とうもろこし 米                    | <b>わらび餅</b><br>わらび粉 きなこ                           | <b>ゼリーパフェ</b><br>リンゴジュース<br>カルピス 黄桃缶 ホイップ  | <b>市販菓子</b>                                     |
| <b>牛乳</b>                                      | <b>牛乳</b>   | <b>牛乳</b>                                      | <b>牛乳</b>   | <b>牛乳</b>                                  |   |
| 13日(月)   | 14日(火)  | 15日(水)   | 16日(木)  | 17日(金)流しそうめん                               | 18日(土)  |
| <b>鶏肉のさっぱり煮</b><br>鶏肉 卵 にんにく 生姜                | <b>チンジャオロース</b><br>豚ミンチ なす 玉ねぎ 人参<br>ピーマン にんにく    | <b>アジフライ</b><br>アジ 小麦粉 卵 パン粉<br>とんかつソース        | <b>ゴーヤチャンプルー</b><br>ゴーヤ 玉ねぎ 人参 もやし<br>木綿豆腐 ベーコン 卵 | <b>チキンカレー</b><br>鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋            | <b>焼きそば</b><br>豚ミンチ キャベツ 人参<br>玉ねぎ ピーマン 中華麺     |
| <b>キャベツとちくわのサラダ</b><br>キャベツ ちくわ 人参<br>いらごま     | <b>春雨サラダ</b><br>春雨 ツナ 人参 きゅうり<br>キャベツ コーン         | <b>切干大根のサラダ</b><br>切干大根 人参 ツナ<br>小松菜 マヨネーズ     | <b>ブロッコリーのサラダ</b><br>ブロッコリー 人参 きゅうり<br>コーン        | <b>チンゲン菜のソテー</b><br>チンゲン菜 ベーコン 人参<br>コーン   |   |
| <b>なめこの赤だし</b><br>なめこ 豆腐                       | <b>切干大根の中華スープ</b><br>切干大根 人参 玉ねぎ                  | <b>レタススープ</b><br>レタス ベーコン 人参 玉ねぎ               | <b>もずくスープ</b><br>もずく 人参 玉ねぎ                       |  | <b>きのこの味噌汁</b><br>しめじ 玉ねぎ わかめ                   |
| <b>プリン</b><br>プリンミックス 牛乳                       | <b>バナナ</b><br>バナナ                                 | <b>市販菓子</b>                                    | <b>水ようかん</b><br>こしあん 寒天                           | <b>そうめん</b><br>そうめん                        | <b>市販菓子</b>                                     |
| <b>牛乳</b>                                      | <b>牛乳</b>   | <b>牛乳</b>                                      | <b>牛乳</b>   | <b>牛乳</b>                                  |   |
| 20日(月)   | 21日(火)  | 22日(水)   | 23日(木)  | 24日(木)                                     | 25日(土)  |
| <b>海の日</b><br>                                 | <b>サバの梅煮</b><br>サバ 梅干し                            | <b>サワラの柚庵焼き</b><br>サワラ ゆず果汁                    | <b>揚げの卵とじ</b><br>油揚げ 卵 玉ねぎ 人参<br>ねぎ               | <b>冬瓜のあんかけ丼</b><br>鶏ミンチ 冬瓜 人参 生姜<br>片栗粉    | <b>焼きそば</b><br>豚ミンチ キャベツ 人参<br>玉ねぎ ピーマン 中華麺     |
|  | <b>万願寺のおかか煮</b><br>万願寺 ちくわ こんにゃく<br>かつお節          | <b>キャベツの昆布和え</b><br>キャベツ 塩昆布                   | <b>カニカマの中華サラダ</b><br>カニカマ もやし きゅうり<br>人参 いらごま     |  |   |
|  | <b>えのきのすまし汁</b><br>えのき 玉ねぎ わかめ                    | <b>なすの味噌汁</b><br>なす 玉ねぎ                        | <b>チンゲン菜の中華スープ</b><br>チンゲン菜 玉ねぎ 人参                | <b>もやしの味噌汁</b><br>もやし 人参 玉ねぎ               | <b>きのこの味噌汁</b><br>しめじ 玉ねぎ わかめ                   |
|  | <b>ピザトースト</b><br>食パン ピザ用チーズ<br>ピザソース              | <b>パインヨーグルト</b><br>パイン缶 ヨーグルト                  | <b>わらび餅</b><br>わらび粉 きなこ                           | <b>市販菓子</b>                                | <b>市販菓子</b>                                     |
|  | <b>牛乳</b>   | <b>牛乳</b>                                      | <b>牛乳</b>   | <b>牛乳</b>                                  |   |
| 27日(月)   | 28日(火)  | 29日(水)   | 30日(木)  | 31日(金)夕涼み会                                 |   |
| <b>麻婆なす</b><br>豚ミンチ なす 玉ねぎ 人参<br>ピーマン にんにく 片栗粉 | <b>鶏肉のさっぱり煮</b><br>鶏肉 卵 にんにく 生姜                   | <b>アジフライ</b><br>アジ 小麦粉 卵 パン粉<br>とんかつソース        | <b>チンジャオロース</b><br>豚ミンチ なす 玉ねぎ 人参<br>ピーマン にんにく    | <b>カレイのアンダレス</b><br>カレイ 片栗粉 小麦粉            |   |
| <b>きゅうりの梅肉和え</b><br>きゅうり 梅干し                   | <b>キャベツとちくわのサラダ</b><br>キャベツ ちくわ 人参<br>いらごま        | <b>切干大根のサラダ</b><br>切干大根 人参 ツナ<br>小松菜 マヨネーズ     | <b>春雨サラダ</b><br>春雨 ツナ 人参 きゅうり<br>キャベツ コーン         | <b>豆腐サラダ</b><br>木綿豆腐 ツナ ひじき<br>水菜 コーン いらごま |   |
| <b>トマ玉スープ</b><br>トマト 卵 玉ねぎ 人参                  | <b>なめこの赤だし</b><br>なめこ 豆腐                          | <b>レタススープ</b><br>レタス ベーコン 人参 玉ねぎ               | <b>切干大根の中華スープ</b><br>切干大根 人参 玉ねぎ                  | <b>コンソメスープ</b><br>人参 玉ねぎ しめじ<br>コーン        |   |
| <b>りんごジャムサンド</b><br>りんごジャム 食パン                 | <b>プリン</b><br>プリンミックス 牛乳                          | <b>とうもろこしご飯</b><br>とうもろこし 米                    | <b>バナナ</b><br>バナナ                                 | <b>そうめん</b><br>そうめん                        |   |
| <b>牛乳</b>                                      | <b>牛乳</b>   | <b>牛乳</b>                                      | <b>牛乳</b>   | <b>牛乳</b>                                  |   |

## ★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・とうもろこし  
アジ・万願寺・トマト・冬瓜・ピーマン

※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。

☆ お誕生日会 ☆  
今月は

10日(金)で