



献立表

2026 西嶺保育園

☆目標☆
秋の食材を実感しよう！

★旬の食材★
ししゃも・さつま芋
かぼちゃ・里芋
しめじ・えのき
白菜・サバ・りんご・柿

1日（木）		2日（金）		3日（土）	
サバの塩焼き		木の葉丼		あんかけ丼	
サバ		卵 油揚げ かまぼこ 人参		鶏ミンチ かまぼこ 油揚げ	
		玉ねぎ 椎茸 ねぎ		玉ねぎ ねぎ 人参 生姜	
				片栗粉	
小松菜の煮びたし					
小松菜 切干大根 油揚げ					
かぼちゃの味噌汁		えのきの味噌汁		豆腐の味噌汁	
かぼちゃ 玉ねぎ		えのき 玉ねぎ わかめ		豆腐 わかめ	
市販菓子		いちごジャムサンド		市販菓子	
		いちごジャム 食パン			
牛乳		牛乳			
5日（月）		6日（火）		7日（水）	
カレー		豆腐チャンプルー		鶏とさつま芋の天ぷら	
豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋		木綿豆腐 ベーコン ニラ		鶏肉 さつま芋	
		もやし 卵 人参			
小松菜とベーコンのソテー		キャベツの昆布和え		ゆかり和え	
小松菜 ベーコン 人参		キャベツ 塩昆布		白菜 人参 もやし じゃこ	
コーン バター		わかめの中華スープ		ゆかり	
		わかめ 人参 玉ねぎ		卵の赤だし	
				卵 玉ねぎ ねぎ 赤だし	
バナナ		ドーナツ		クッキー	
バナナ		ホットケーキミックス		ホットケーキミックス バター	
				牛乳	
		牛乳		牛乳	
12日（月）		13日（火）		14日（水）	
スポーツの日		サバの塩焼き		八宝菜	
		サバ		豚肉 白菜 玉ねぎ しめじ	
				まいたけ 生姜	
		小松菜の煮びたし		わかめの中華和え	
		小松菜 切干大根 油揚げ		わかめ もやし 人参 ハム	
				いりごま	
		かぼちゃの味噌汁		春雨スープ	
		かぼちゃ 玉ねぎ		春雨 人参 玉ねぎ	
		ゆかりおにぎり		柿とヨーグルト	
		ゆかり粉 米		柿 ヨーグルト	
		牛乳			
19日（月）		20日（火）お弁当の日		21日（水）	
豚肉と白菜の卵とじ		豆腐チャンプルー		他人丼	
豚肉 白菜 卵		木綿豆腐 ベーコン ニラ		牛肉 玉ねぎ 人参 卵	
		もやし 卵 人参		ふ しめじ 片栗粉	
小松菜とひじきの炒め物		キャベツの昆布和え			
小松菜 ひじき ツナ 人参		キャベツ 塩昆布			
いりごま		わかめの中華スープ			
なすの味噌汁		わかめ 人参 玉ねぎ		椎茸のすまし汁	
なす 油揚げ				干し椎茸 玉ねぎ わかめ	
コーンスナック		バナナ		プリン	
コーンフレーク バター		バナナ		プリンミックス 牛乳	
マシュマロ					
牛乳				牛乳	
26日（月）		27日（火）		28日（水）	
麻婆丼		八宝菜		他人丼	
豚ミンチ 木綿豆腐 玉ねぎ		豚肉 白菜 玉ねぎ しめじ		牛肉 玉ねぎ 人参 卵	
人参 しめじ ニラ にんにく		まいたけ 生姜		ふ しめじ 片栗粉	
生姜					
		わかめの中華和え			
		わかめ もやし 人参 ハム			
		いりごま			
もやしの中華スープ		春雨スープ		椎茸のすまし汁	
もやし 人参 玉ねぎ		春雨 人参 玉ねぎ		干し椎茸 玉ねぎ わかめ	
柿とヨーグルト		わらび餅		ゆかりおにぎり	
柿 ヨーグルト		わらび粉 きなこ		ゆかり粉 米	
		牛乳		牛乳	
29日（木）		30日（金）		31日（土）	
木の葉丼		カレイのアンGRES		豚丼	
卵 油揚げ かまぼこ 人参		カレイ 片栗粉 小麦粉		豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ	
玉ねぎ 椎茸 ねぎ				糸こんにゃく 生姜 いりごま	
		リンゴサラダ			
		リンゴ ハム キャベツ 人参			
		きゅうり ヨーグルト マヨネーズ			
		コンソメスープ		もずくの味噌汁	
		人参 玉ねぎ コーン しめじ		もずく 人参 玉ねぎ	
えのきの味噌汁		ハロウィンクッキー		市販菓子	
えのき 玉ねぎ わかめ		ホットケーキミックス バター			
コーンスナック		牛乳			
コーンフレーク バター		牛乳			
マシュマロ					
牛乳					

☆ お誕生日会 ☆
今月は
9日（金）です

☆ お弁当の日 ☆
今月は
20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