

食事予定献立表

2013年 4月

サンガこども園

日	曜	主食	副食	午前・おやつ・水分補給	材 料
1	月	ごはん、スープカレー		果物、飲むヨーグルト	豚肉、レコン、ジャガイモ、人参、玉ネギ、パプリカ、インゲン、リンゴ、バナナ
2	火	ロールパン、豆乳クリームシチュー		煎餅、ミネソリ、麦茶	鶏肉、人参、玉ネギ、ジャガイモ、ブロッコリー、コーン
3	水	てんぷらうどん		煎餅、おやつ昆布、麦茶	インゲン、人参、ちくわ、レコン、小松菜、小松、かまぼこ
4	木	スパゲッティ(ミートソース)、コンスープ		ラスク、チーズ、ココア	豚挽肉、玉葱、パプリカ、パセリ、人参、豆乳、コンクリーム
5	金	ごはん、麻婆豆腐、もやしのナムル、みそ汁		 お誕生会特別メニュー	豚挽肉、ニラ、人参、もやし、ほうれん草、ハム、豆腐、わかめ、長ねぎ
6	土	親子丼、みそ汁		煎餅、クッキー、麦茶	鶏肉、卵、キャベツ、油揚げ、なめこ
8	月	ごはん、揚げシューマイ、海藻サラダ、みそ汁		煎餅、鈴かき、麦茶	豚挽肉、長ネギ、海藻色々、トマト、麩、えのき
9	火	ラムチーズサンド、ミネストローネ		果物、野菜ジュース	ハム、ベーコン、チーズ、レタス、セロリ、人参、玉葱、パプリカ、マカニ、果物
10	水	わかめごはん、豆腐ハンバーグ、すまし汁		いわしっこ、かりんとう、麦茶	豆腐、鶏挽肉、レコン、ハンバーグ、キャベツ、小松
11	木	ジャージャーうどん、かきたま汁		煎餅、チーズ、麦茶	豚挽肉、玉葱、長葱、しいたけ、人参、キャベツ、もやし、卵、ほうれん草
12	金	カレーライス、ポパイサラダ		黒棒、お魚ソーゼージ、麦茶	豚肉、玉葱、人参、ジャガイモ、ほうれん草、コーン、ベーコン
13	土	三色丼、けんちん汁		煎餅、クッキー、麦茶	鶏挽肉、卵、キャベツ、人参、ごぼう、こんにゃく、豆腐、油揚げ
15	月	ロールパン、鶏肉とレコンのポタージュ、スープ		チーズクラッカー、果物、麦茶	鶏肉、レコン、ブロッコリー、ほうれん草、チーズ、豆乳、ヨーグルト、いちご
16	火	じゃこしその炊き込みごはん、鶏肉の竜田揚げ、タケノコと春雨のスープ		煎餅、おやつ昆布、麦茶	鶏肉、タケノコ、人参、しいたけ、春雨、ちりめんじゃこ、しそ
17	水	ごはん、煮魚、ひじき炒煮、みそ汁		えびせん、フルーツチップス、麦茶	赤魚、ひじき、大豆、ちくわ、人参、こんにゃく、なめこ、豆腐
18	木	ごはん、フジヤオロス、中華コンスープ		チーズ、ラスク、麦茶	ウインナー、ピーマン、人参、パプリカ、たけのこ、コンクリーム缶
19	金	焼きそば、野菜スープ		煎餅、クッキー、麦茶	豚肉、人参、ピーマン、キャベツ、もやし、チンゲン菜
20	土	おにぎり、豚汁		煎餅、ビスケット、麦茶	鮭、昆布、ごぼう、人参、しらたき、長葱、豚肉
22	月	たけのこごはん、さわらの照焼、レコンのキムチ、みそ汁		 お誕生会特別メニュー	さわら、レコン、人参、たけのこ、油揚げ、わかめ
23	火	サンドイッチ、豆乳クリームシチュー		果物、煎餅、麦茶	チーズ、卵、ブルーベリージャム、豆乳、鶏肉、人参、玉葱、ブロッコリー
24	水	ごはん、ミートグラタン、スープ		煎餅、かりんとう、麦茶	豚挽肉、パプリカ、玉葱、人参、チンゲン菜、マカニ
25	木	グリーンピースごはん、春雨サラダ、ワンタンスープ		豆乳ゼリー、クラッカー、麦茶	豚挽肉、ハム、グリーンピース、人参、キャベツ、春雨、ワンタンの皮、長葱
26	金	ごはん、ししゃもの磯辺揚げ、マカニサラダ、みそ汁		煎餅、麩菓子、麦茶	ししゃも、ハム、キャベツ、人参、青のり、白菜、油揚げ、マカニ
27	土	みそ煮込みうどん、トマトのサラダ		 お誕生会特別メニュー	豚肉、キャベツ、人参、厚揚げ、小松菜、トマト、レタス
29	月	春のピザパン、わかめスープ		苺のチーズヨーグルト、麦茶	牛肉、菜の花、人参、タケノコ、わらび水煮、うずら卵、わかめ、長葱、いちご
30	火	お弁当の日		カップケーキ、野菜ジュース	—

※ 0歳、1歳の午前中のおやつはその日の状況で変わります。詳しくは連絡ノートに書きます。

※ 2歳以上は午前中にお茶等の水分補給があります。

※ 献立は材料の都合で変更することがあります。

※ 昼食にはお茶がつきます。

※ 昼食のごはんは雑穀を混ぜた雑穀ごはんです。

※ 離乳食は発育に応じて違います。献立はその都度ホームページ等でお知らせします。

※ アレルギーのある場合は材料の変更か、除かれます。

(医師の指示による。)

