

# 食事予定献立表

2013年 5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	水	てんぷらうどん		大学いも、麦茶	ちくわ、レコン、かぼちゃ、かまぼこ、小松菜、インゲン、さつまいも
2	木	ごはん、鯉のぼりハンバーグ、すまし汁		ミどら焼き、麦茶	合挽肉、玉葱、ニンニク、パプリカ、インゲン、うずらの卵、わかめ、ルパン、ゆで小豆
3	金	シーフード焼そば、中華コンスープ		煎餅、おやつ昆布、麦茶	シーフードミックス、チンゲン菜、エリンギ、玉葱、人参、コンクリーム缶、卵、パセリ
4	土	ごはん、肉じゃが、みそ汁		煎餅、ビスケット、麦茶	豚肉、ジャガイモ、人参、玉葱、しらたき、グリーンピース、豆腐、長葱
6	月	ハンバーグ、ミソ汁		あじろやき煎餅、クッキー、麦茶	豚肉、人参、玉葱、トマト、卵、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり
7	火	レーズンロールパン、メストローネ		煎餅色々、麦茶	ベーコン、人参、セロリ、パプリカ、マカロニ、玉葱、トマト
8	水	キャロットごはん、豆腐野菜グラタン、スープ		果物、飲むヨーグルト	鶏肉、玉葱、ブロッコリー、人参、パセリ、ベーコン、レタス、パプリカ、リンゴ等
9	木	ジャージャーうどん、わかめスープ		あじろやき煎餅、ドライフルーツ、麦茶	豚挽肉、長ネギ、椎茸、人参、キュウリ、もやし、わかめ、えのき
10	金	ごはん、いり鶏、なめこ汁		えびせん、クッキー、麦茶	鶏肉、大豆、昆布、人参、レコン、椎茸、なめこ、長葱
11	土	ごはん、豚肉のしょうが焼、けんちん汁		煎餅、ビスケット、麦茶	豚肉、ごぼう、人参、こんにゃく、里芋、豆腐、長葱
13	月	ごはん、煮魚、五目ひじき煮、みそ汁		焼トナツツ、ココア	赤魚、ひじき、大豆、人参、ちくわ、こんにゃく、大根、油揚げ
14	火	カレーライス、豆腐のサラダ		小魚煎餅、チーズ、麦茶	豚肉、ジャガイモ、人参、玉葱、トマト、粒コン、レタス、もめん豆腐
15	水	ごはん、ハムカツ、スパゲッティサラダ、みそ汁		果物、お魚ソーゼージ、麦茶	ハム、サニール、キュウリ、人参、えのき、油揚げ
16	木	ごはん、ミトグラタン、野菜スープ		煎餅、ビスケット、麦茶	豚挽肉、トマト、パセリ、ブロッコリー、パイン、キャベツ、人参、えのき
17	金	ごはん、魚のフライキャベツタルタルソース、根菜汁		煎餅、ミニゼリー、麦茶	鮭、キャベツ、玉葱、里芋、人参、ごぼう
18	土	焼うどん、かきたま汁		煎餅、ビスケット、麦茶	豚肉、人参、チンゲン菜、かまぼこ、ほうれん草
20	月	おかかチーズおにぎり、豚汁		あじろやき煎餅、おやつ昆布、麦茶	豚肉、大根、人参、しらたき、長葱、さつまいも、ごぼう、削り節、チーズ
21	火	ごはん、春キャベツのホイコーロ、スープ		果物、飲むヨーグルト	豚肉、キャベツ、ピーマン、タケノコ、人参、長葱、えのき、わかめ
22	水	山菜うどん、ひじきとちりめんじゃこのサラダ		煎餅、かりんとう、麦茶	鶏肉、油揚げ、人参、椎茸、タケノコ、ぜんまい、ひじき、きゅうり、ネーコン、ちりめんじゃこ
23	木	ごはん、魚のパン粉焼カレー風味、大根サラダ、みそ汁		クッキー、ココア	白身魚、大根、キュウリ、ハム、豆腐、わかめ
24	金	スパゲッティ(トマトソース)、コンスープ		煎餅、チーズ、麦茶	ベーコン、玉葱、パセリ、トマト、コンクリーム缶、豆乳、チーズ
25	土	三色丼、みそ汁		煎餅、ビスケット、麦茶	鶏挽肉、根昆布、卵、キャベツ、大根、油揚げ
27	月	ハムチーズオムレツ、野菜のチャウダー		ふかし芋、麦茶	ハム、チーズ、玉葱、人参、ブロッコリー、ジャガイモ、パセリ、セロリ、豆乳、さつまいも
28	火	ごはん、豆腐ハンバーグきのこあんかけ、みそ汁		果物色々、麦茶	鶏挽肉、もめん豆腐、ひじき、人参、しめじ、えのき、もやし、ほうれん草、パプリカ、リンゴ等
29	水	カレーうどん、小松菜の焼きのりあえ		煎餅、ビスケット、麦茶	豚肉、長葱、人参、小松菜、焼きのり
30	木	ごはん、麻婆豆腐、春雨サラダ、スープ		煎餅、いわしっこ、麦茶	豚挽肉、ハム、豆腐、長葱、人参、キュウリ、えのき
31	金	ひじきのおやき、豆腐の炒め		豆乳ゼリー、クラッカー、麦茶	ひじき、ネー、豚肉、人参、豆腐、豆乳

※ 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。

2日はこどもの日のお祝いです。

※ 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。)

