

# 食事予定献立表

2013年 6月

サンガこども園

日	曜	主食	副食	おやつ・水分補給	材 料
1	土	みそ煮込みうどん、浅漬け		煎餅、ビスケット、麦茶	豚肉、油揚げ、ちくわ、長葱、かぼちゃ、しめじ、きゅうり
3	月	ごはん、煮魚、ほうれん草ナムル、みそ汁		ハチミツラスク、野菜ジュース	赤魚、ハム、人参、ほうれん草、麩、小葱、食パン、ハチミツ
4	火	ごはん、タンドリーチキン、野菜スープ		えびせん、おやつ昆布、麦茶	鶏肉、サラダ菜、トマト、パセリ、キャベツ、人参、玉葱、パプリカ
5	水	キャロットごはん、マカロニグラタン、スープ		果物、飲むヨーグルト	鶏肉、ブロッコリー、玉葱、マカロニ、人参、パセリ、レタス、パセリ
6	木	カレーライス、小松菜焼きのりあえ		煎餅、ビスケット、麦茶	豚肉、人参、玉葱、ジャガイモ、小松菜、焼きのり
7	金	ジャージャーうどん、わかめスープ		煎餅いろいろ、麦茶	豚挽肉、玉葱、長葱、椎茸、もやし、キュウリ、人参、わかめ、えのき
8	土	ごはん、ムニエル、温野菜、みそ汁		煎餅、かりんとう、麦茶	鮭、ブロッコリー、人参、ジャガイモ、豆腐、わかめ
10	月	ロールパン(ブルーベリージャム)、シチュー		野菜チップス、麦茶	鶏肉、ジャガイモ、人参、玉葱、ブロッコリー、ブルーベリー、かぼちゃ、レモン、さつまいも
11	火	ごはん、ほうれん草と豆腐のキョウザ、鶏つくね入りスープ		クッキー、煎餅、ココア	鶏挽肉、フゲン菜、ほうれん草、もめん豆腐、長葱、椎茸
12	水	枝豆じゃごごはん、和風ポトフ		煎餅、鈴かすた、麦茶	枝豆、ちりめんじゃこ、鶏肉、パセリ、人参、大根、こんにゃく、ジャガイモ、インゲン
13	木	ごはん、鮭のみそカツ、フレチサラダ、なめこ汁		煎餅、クッキー、麦茶	鮭、レタス、キュウリ、ハム、トマト、なめこ、長葱
14	金	うどん、季節のかき揚げ		煎餅、いわしっこ、麦茶	アスパラ、パプリカ、人参、小女子、小松菜、かまぼこ
15	土	ごはん、焼肉、みそ汁		煎餅、クッキー、麦茶	豚肉、キャベツ、ミニトマト、豆腐、小松菜
17	月	ごはん、ハムカツ、マカロニサラダ、みそ汁		クラッカー、チーズ、野菜ジュース	ハム、チーズ、キュウリ、人参、マカロニ、長葱、麩
18	火	ピピソバ、わかめスープ		煎餅、ビスケット、麦茶	牛肉、もやし、ほうれん草、人参、卵、わかめ、えのき
19	水	煮込みうどん		煎餅いろいろ、麦茶	鶏肉、人参、インゲン、小松菜、かまぼこ、しめじ、舞茸、卵
20	木	ごはん、トマトのサラダ、鶏肉の唐揚げ、みそ汁		蒸しパン、ココア	鶏肉、トマト、キュウリ、油揚げ、玉葱
21	金	ひじきごはん、肉じゃが、みそ汁		煎餅、クッキー、麦茶	豚肉、人参、玉葱、ジャガイモ、しらたき、ひじき、油揚げ、わかめ
22	土	シーフードやきそば、スープ		煎餅、おやつ昆布、麦茶	シーフードミックス、人参、ニラ、卵
24	月	ハムチーズサンド、ミネストローネ		煎餅、ビスケット、麦茶	ハム、チーズ、レタス、人参、パプリカ、セロリ、トマト、マカロニ
25	火	カレーライス、豆腐サラダ		フルーツゼリー、麦茶	豚肉、人参、玉葱、ジャガイモ、もめん豆腐、キュウリ、トマト
26	水	おにぎり、豚汁		野菜チップス、麦茶	豚肉、ごぼう、人参、しらたき、さつまいも、豆腐、ごま昆布、チーズ、鰹節、レモン、かぼちゃ
27	木	ごはん、魚のフライ、キャベツタルタルソース、ケンチン汁		煎餅、かりんとう、麦茶	白身魚、キャベツ、玉葱、パセリ、ごぼう、人参、こんにゃく、豆腐、油揚げ
28	金	スパゲッティ(ミートソース)、コンスープ		ハチミツラスク、ココア	豚挽肉、玉葱、トマト水煮、パセリ、コンクリーム缶、ハチミツ
29	土	ごはん、麻婆豆腐、はるさめスープ		煎餅、ビスケット、麦茶	豚挽肉、長葱、豆腐、人参、ほうれん草、はるさめ

※ 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。

※ 昼食のごはんは白米に雑穀(発芽もち玄米、発芽はだか麦、胚芽押し麦等16種類をブレンド)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。献立はその都度連絡ノートでお知らせします。

※ 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。)

