

# 食事予定献立表

2013年 7月

サンガこども園

日	曜	主食	副食	おやつ・水分補給	材 料
1	月	ロールパン、かぼちゃのグラタン、スープ		煎餅、食べる煮干し、麦茶	ベーコン、玉葱、キャベツ、かぼちゃ、ブロッコリー、チーズ、豆乳
2	火	ごはん、魚のフライ、キャベツタルタルソース、なめこ汁		お魚ソーゼツ、バナナ、麦茶	ほっけ、キャベツ、玉葱、なめこ、豆腐、小ねぎ
3	水	ごはん、チンジャオロース、わかめスープ		煎餅、クッキー、ココア	ウインナー、ピーマン、パプリカ、たけのこ、わかめ、人参、卵
4	木	ごはん、チンソテイのトマトソースがけ、野菜スープ		煎餅、麩菓子、麦茶	鶏肉、トマト、パセリ、ニンニク、キャベツ、人参、パプリカ
5	金	七夕そうめん、ししやも磯辺揚げ		ほしのお菓子、フレッシュジュース	ししやも、卵、オクラ、人参、なると、ミニトマト、サダ菜
6	土	親子丼、浅漬け、みそ汁		煎餅、クッキー、麦茶	鶏肉、卵、わかめ、麩、きゅうり、玉葱
8	月	スパゲッティボリタ、コンスープ		果物、飲むヨーグルト、クラッカー	ハム、ピーマン、玉葱、人参、パセリ、マッシュルーム、ニンニク、コンクリーム缶
9	火	カレーライス、コールスローサラダ		ゆでとうもろこし、豆乳	豚肉、人参、玉葱、ジャガイモ、ハム、キャベツ、キュウリ、とうもろこし
10	水	ごはん、めかじきの竜田揚、かぼちゃの煮もの、みそ汁		煎餅、クッキー、麦茶	めかじき、かぼちゃ、厚揚げ、わかめ、豆腐
11	木	てんぷらうどん		煎餅、かかあたりめ、麦茶	かぼちゃ、ちくわ、インゲン、小松菜、かまぼこ
12	金	じゃことしそのまぜごはん、ポパイハンバーグみそ汁	 <b>お誕生会特別メニュー</b>		合挽肉、玉葱、ほうれん草、うずら卵、しそ、豆腐、オクラ、ちりめんじゃこ
13	土	焼きそば、中華コンスープ		煎餅、ビスケット、麦茶	豚肉、人参、キャベツ、ピーマン、もやし、コンクリーム缶、卵
15	月	ロールパン、ウインナーソテー、ポテトサラダ、スープ		フルーツポンチ	ウインナー、ハム、ジャガイモ、キュウリ、人参、卵、キャベツ、わかめ、果物
16	火	ジャージャーめん、かきたま汁		ふかし芋、麦茶	豚肉、長葱、もやし、キュウリ、人参、ほうれん草、卵、さつまいも
17	水	ごはん、豚しゃぶ、海草サラダ、みそ汁		煎餅、かりん糖、麦茶	豚肉、海草いろいろ、キュウリ、レタス、もやし、油揚げ、トマト
18	木	ごはん、煮魚、ひじき炒煮、みそ汁		豆乳ゼリー、フルーツゼリー、麦茶	赤魚、ひじき、人参、ちくわ、大豆、こんにやく、豆腐、わかめ
19	金	炊き込みごはん、鶏肉唐揚、卵焼き、ミニトマト、みそ汁		煎餅、チュウアアイス、麦茶	鶏肉、卵、しめじ、人参、ごぼう、ミニトマト
20	土	冷し中華		煎餅、クッキー、麦茶	ハム、卵、きゅうり、トマト、かまぼ
22	月	麻婆豆腐丼、中華コンスープ		果物、飲むヨーグルト	豚挽肉、ニラ、長葱、コンクリーム缶、卵
23	火	ごはん、いり鶏、浅漬け、みそ汁		煎餅、クッキー、麦茶	鶏肉、人参、ごぼう、椎茸、大豆、昆布、えのき、わかめ、キュウリ、かぶ
24	水	ごはん、ミートグラタン、野菜スープ		煎餅、おやつ昆布、麦茶	豚挽肉、玉葱、パセリ、ペンネ、チーズ、卵、キャベツ、人参、オクラ
25	木	魚のかばやき丼、けんちん汁		人参ホットケーキ、豆乳	鯛、焼のり、豆腐、ごぼう、人参、こんにやく、長葱
26	金	夏野菜カレー、豆サラダ		煎餅、キャンデーチーズ、麦茶	豚肉、かぼちゃ、水菜、スッピニ、オクラ、お豆いろいろ
29	月	ロールパン、ミネストローネ		煎餅、かりん糖、麦茶	ベーコン、セリ、人参、玉葱、パプリカ、トマト、マカロニ
30	火	冷しうどん		果物、食べる煮干し、麦茶	鶏肉、厚揚げ、小松菜、かまぼこ、卵
31	水	ピピソパ、スープ		クラッカー、チュウアアイス、麦茶	鶏挽肉、もやし、モロヘイヤ、卵、人参、芽かぶ、小ねぎ

※ 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。

12日(金)午後のおやつはお誕生会特別メニューです。

※ 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。)

