

食事予定献立表

2013年 8月

サンガこども園

日	曜	主食	副食	おやつ・水分補給	材 料
1	木	夏野菜のカレーライス、チーズ		煎餅、クッキー、麦茶	豚肉、ジャガ 仔、玉葱、人参、ゴ ーヤ、ズッキーニ
2	金	五目そうめん		野菜ジュース、クラッカー	鶏肉、卵、人参、オクラ、小松菜
3	土	三色丼、けんちん汁		煎餅、クッキー、麦茶	鶏挽肉、桜でんぶ、オクラ、豆腐、ごぼう、こんにやく、人参、小松菜
5	月	ロールパン、ミートグラタン、スープ		飲むヨーグルト、果物	豚挽肉、ピーマン、玉葱、トマト、人参、もやし、パ ーコン、バナナ、キウフルーツなど
6	火	ごはん、麻婆豆腐、春雨サラダ、みそ汁		煎餅、かりんとう、麦茶	鶏挽肉、豆腐、長葱、人参、キュウリ、オクラ、油揚げ、ハム、春雨
7	水	かきあげうどん		えびせん、ビスケット、麦茶	インゲン、パプリカ、桜えび、かまぼこ、小松菜、人参
8	木	ごはん、煮魚、か ちゃ煮、みそ汁		煎餅、食べる煮干し、麦茶	赤魚、か ちゃ、インゲン、なめこ、豆腐
9	金	ごはん、チンジャオロース、中華スープ		煎餅、鈴かすた、麦茶	豚肉、たけのこ、ピーマン、パプリカ、えのき、わかめ
10	土	ごはん、鶏肉の照焼、春雨サラダ、みそ汁		煎餅、クッキー、麦茶	鶏肉、ハム、キュウリ、人参、春雨、キャベツ、油揚げ
12	月	サト ーイッチ、豆乳シチュー		果物、飲むヨーグルト	卵、チーズ、ピーナツクリーム、バナナ、ジャガ 仔、玉葱、人参、鶏肉、ブロッコリー
13	火	スパゲッティ(トマトソース)、コンソメスープ		煎餅、チューチューアイス	トマト、玉葱、パセリ、コンソメ缶、豆乳
14	水	ごはん、煮魚、ポテトサラダ、みそ汁		煎餅、おやつ昆布、麦茶	赤魚、ジャガ 仔、人参、キュウリ、ハム、油揚げ、オクラ
15	木	ごはん、ハムカツ、スパゲッティサラダ、みそ汁		煎餅、いわしっこ、麦茶	ハム、キュウリ、人参、ミニトマト、モロヘイヤ
16	金	ごはん、豚しゃぶ、海草サラダ、みそ汁		 お誕生会特別メニュー	豚肉、海草いろいろ、キュウリ、トマト
17	土	冷し中華		煎餅、かりんとう、麦茶	ハム、卵、キュウリ、トマト、かにかま、オクラ
19	月	ジャージャーうどん、スープ		桃のスムージー、ビスケット、麦茶	豚挽肉、もやし、キュウリ、人参、トマト、わかめ、長葱
20	火	チーズハンバーグ、豆乳シチュー		煎餅、ビスケット、麦茶	ハム、チーズ、サラダ菜、人参、玉葱、ブロッコリー、ジャガ 仔、コン
21	水	ごはん、豚肉しょうが焼、みそ汁		煎餅、麩菓子、麦茶	豚肉、しょうが、モロヘイヤ、油揚げ、レタス、ミニトマト
22	木	炊き込みごはん、卵焼き、ミニトマト、ウィンナー、みそ汁		煎餅、鈴かすた、麦茶	鶏肉、しめじ、人参、油揚げ、卵、ウィンナー、豆腐、なめこ
23	金	カレーライス、トマトのサラダ		オレンジゼリー、クッキー、麦茶	豚肉、ジャガ 仔、玉葱、人参、トマト、チーズ
24	土	焼そば、スープ		えびせん、かりんとう、麦茶	豚肉、キャベツ、ピーマン、人参、もやし、わかめ
26	月	ごはん(じゃことピーマンのふりかけ)、焼ししゃも、小松菜焼のりあえ、みそ汁		ゆでとうもろこし、野菜ジュース	ししゃも、ちりめんじゃこ、ピーマン、小松菜、焼のり、麩、油揚げ
27	火	ごはん、モロヘイヤのつくね団子、マカロニサラダ、みそ汁		煎餅、クッキー、麦茶	鶏挽肉、モロヘイヤ、人参、キュウリ、マカロニ、ハム、もやし、えのき
28	水	てんぷらうどん		飲むヨーグルト、果物	か ちゃ、アスパラ、人参、小松菜、かまぼこ、ちくわ
29	木	ごはん、豚肉の梅みそ焼、ひじきのナムル、スープ		かみかみあたりめ、煎餅、麦茶	豚肉、梅干、ひじき、人参、キュウリ、ハム、チンゲン菜、豆腐、春雨
30	金	ピピソバ、わかめスープ		フローズンヨーグルト、クラッカー、麦茶	牛肉、もやし、人参、オクラ、卵、わかめ、長葱
31	土	おにぎり、豚汁		煎餅、クッキー、麦茶	チーズ、鰹節、梅干、豚肉、ごぼう、人参、しらたき、長葱

※ 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。

16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。)

