

食事予定献立表

2013年 9月

サンガこども園

日	曜	主食	副食	おやつ・水分補給	材 料
2	月	パン、チーズ、ミネトロネ		果物、野菜ジュース	ベーコン、人参、玉葱、セリ、パセリ、マカニ、トマト水煮、チーズ
3	火	ごはん、ほっけフライ、コールスローサラダ、みそ汁		煎餅、ビスケット、麦茶	ほっけ、豆腐、わかめ、キャベツ、キュウリ、トマト、ハム
4	水	てんぷらうどん		煎餅、野菜チップス、麦茶	さつまいも、レンコン、インゲン、小女子、小松菜、かまぼこ
5	木	あじの照焼丼、けんちん汁		煎餅、かりんとう、麦茶	アジ、豆腐、こんにゃく、人参、ごぼう、大根、焼きのり
6	金	カレーライス、海草サラダ		 お誕生会特別メニュー	豚肉、人参、ジャガ仔、玉葱、海草色々、トマト、レタス
7	土	シーフードやきそば、スープ		煎餅、キャンディ、麦茶	シーフードミックス、わかめ、長ネギ、ピーマン、
9	月	サンドイッチ、シチュー		煎餅色々、麦茶	ハム、キュウリ、チーズ、卵、鶏肉、ブロッコリー、人参、玉葱、ジャガ仔
10	火	ひじきごはん、煮魚、かぼちゃ煮、みそ汁		煎餅、クッキー、野菜ジュース	赤魚、人参、油あげ、かぼちゃ、こんにゃく、ひじき、和ハヤ、豆腐
11	水	キャロットごはん、ミートグラタン、スープ		果物、クラッカー、麦茶	豚挽肉、玉葱、ピーマン、トマト、レタス、ベーコン、人参
12	木	ごはん、鶏肉竜田あげ、具だくさんみそ汁		ホットケーキ、麦茶	鶏肉、サラダ菜、トマト、豆腐、わかめ、えのき、オクラ
13	金	ジャージャーめん、スープ		煎餅、おやつソース、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
14	土	親子丼、みそ汁		煎餅、クッキー、麦茶	鶏肉、玉葱、キャベツ、油揚げ、卵
16	月	三色丼、かきたま汁		果物、飲むヨーグルト	鶏挽肉、桜でんぶ、卵、ほうれん草
17	火	ごはん、チキンオース、中華コンスープ		えびせん、クッキー、麦茶	ウインナー、ピーマン、人参、タケノコ、パプリカ、コンクリーム缶、卵
18	水	ハンバーグ、アーモンドサラダ		煎餅、かりんとう、麦茶	豚肉、人参、玉葱、トマト、グリーンピース、キュウリ、アーモンドスライス、レーズン
19	木	ごはん、豚肉の唐揚げ、海草サラダ、みそ汁		ふかし芋、麦茶	豚肉、海草色々、レタス、トマト、なめこ、油あげ
20	金	煮込みうどん、かぼちゃあんかけ		おはぎ、麦茶	鶏挽肉、かぼちゃ、ちくわ、人参、長ネギ、厚揚げ、小松菜
21	土	ごはん、魚フライタルタルソース、みそ汁		煎餅、クッキー、麦茶	鮭、キャベツ、玉葱、豆腐、わかめ
23	月	ごはん、肉じゃが、みそ汁		フルーツゼリー、麦茶	豚肉、ジャガ仔、しらたき、人参、玉ねぎ、わかめ
24	火	スパゲッティミートソース、コンスープ		煎餅、クッキー、麦茶	豚挽肉、玉ねぎ、セリ、人参、コンクリーム缶、豆乳、パセリ、さつまいも
25	水	ごはん、ししゃものいそべ揚げ、豚汁		煎餅、クッキー、ココア	豚肉、ごぼう、こんにゃく、人参、豆腐、ししゃも
26	木	金時ごはん、豆腐ハンバーグ、根菜汁		煎餅、麩がし、麦茶	鶏挽肉、もめん豆腐、ひじき、人参、ごぼう、里芋
27	金	ごはん、スープカレー		煎餅、ビスケット、麦茶	豚肉、ジャガ仔、人参、玉ねぎ、レンコン、インゲン、
28	土	焼うどん、すまし汁		煎餅、クッキー、麦茶	豚肉、長ネギ、人参、小松菜、なると
30	月	ビビンバ、わかめスープ		果物、クラッカー、麦茶	牛肉、もやし、人参、ほうれん草、卵、わかめ、長ネギ

※ 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。

6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。)

