

食事予定献立表

2013年 10月

サンガこども園

日	曜	主食	副食	おやつ・水分補給	材 料
1	火	カレーうどん、お豆のサラダ		クッキー、野菜ジュース	豚肉、人参、長ねぎ、お豆色々、レタス、キュウリ
2	水	鶏肉ときのこの炊き込みごはん、赤魚の照焼、小松菜の焼のりあえ、みそ汁		煎餅色々、麦茶	鶏肉、ごぼう、人参、しめじ、豆腐、わかめ、赤魚、小松菜、焼のり
3	木	麻婆豆腐丼、はるさめスープ		えびせん、クッキー、麦茶	豚挽肉、ニンニク、豆腐、長葱、ネー、人参、春雨
4	金	魚のかばやき丼、けんちん汁		豆乳ゼリー、麦茶	人参、ごぼう、こんにゃく、大根、油揚げ、アジ、焼のり
5	土	オムライス、スープ		煎餅、ビスケット、麦茶	鶏肉、玉ねぎ、グリーンピース、卵、ベーコン、人参、レタス
7	月	ロールパン、マカロングラタン、スープ		煎餅、かりんとう、麦茶	鶏肉、玉ねぎ、ブロッコリー、マカロニ、チーズ、えのき、わかめ
8	火	みそ煮込みうどん、大根サラダ		飲むヨーグルト、くだもの	豚肉、人参、厚揚げ、かぼちゃ、長ねぎ、ハム、大根、キュウリ
9	水	ごはん、豚肉の梅みそ焼、ひじきのナムル、みそ汁		えびせん、ビスケット、麦茶	豚肉、梅干、ひじき、人参、キュウリ、もやし、ハム、わかめ、長ねぎ
10	木	ごはん、鮭と白菜のグラタン、スープ		 お誕生会特別メニュー	鮭、白菜、チーズ、ブロッコリー、えのき、もやし、わかめ
11	金	ごはん、ハムカツ、コールスローサラダ、みそ汁		煎餅、いわしっこ、麦茶	ハム、キャベツ、キュウリ、トマト、油揚げ、小松菜
12	土	焼そば、中華コンスープ		煎餅、キャンディ、麦茶	豚肉、ピーマン、人参、キャベツ、もやし、コンソメ缶、卵
14	月	ハムチーズサンド、ミネストローネ		煎餅、クッキー、ココア	ベーコン、ハム、チーズ、玉ねぎ、人参、セロリ、パプリカ、マカロニ
15	火	お弁当の日		スイートポテト、麦茶	さつまいも
16	水	和風スパゲッティ、スープ		煎餅、鈴かすた、麦茶	ベーコン、玉ねぎ、しめじ、長ねぎ、焼のり、ほうれん草、卵
17	木	カレーライス、レコンのサラダ		煎餅、おやつ昆布、麦茶	豚肉、ジャガイモ、玉ねぎ、人参、レコン、水菜、ハム
18	金	炊き込みごはん、野菜の肉巻きステーキ、きのこ汁		チーズクラッカー、野菜ジュース	豚肉、人参、インゲン、油揚げ、ごぼう、しめじ、舞茸、小ねぎ
19	土	おにぎり、豚汁		えびせん、ビスケット、麦茶	鮭、梅干、サツマイモ、豚肉、人参、ごぼう、こんにゃく、豆腐
21	月	さつまいもごはん、豆腐ハンバーグきのこあんかけ、みそ汁		 お誕生会特別メニュー	鶏挽肉、もめん豆腐、しめじ、えのき、舞茸、人参、小ねぎ、わかめ、油揚げ
22	火	てんぷらうどん		煎餅色々、麦茶	かぼちゃ、レコン、ちくわ、かまぼこ、小松菜、人参
23	水	ごはん、煮魚、ひじき炒め煮、みそ汁		煎餅、かりんとう、麦茶	赤魚、ひじき、こんにゃく、ちくわ、大豆、人参、豆腐、なめこ
24	木	スパゲッティボリタ、コンスープ		 お誕生会特別メニュー	ハム、ピーマン、玉ねぎ、トマト、パセリ、パプリカ、コンソメ缶、粉チーズ
25	金	ごはん、スープカレー		煎餅、鈴かすた、麦茶	豚肉、人参、玉ねぎ、ジャガイモ、レコン、インゲン、セロリ
26	土	きのこうどん、厚焼たまご		煎餅、ビスケット、麦茶	鶏肉、しめじ、舞茸、えのき、小松菜、かまぼこ、卵
28	月	パン、豆乳グラタン、スープ		飲むヨーグルト、果物、クラッカー	ベーコン、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、ピーマン、キャベツ、椎茸
29	火	ごはん、豚肉とレコンのつまみあげ、人参のごまびたし、みそ汁		ふかし芋、麦茶	豚肉、レコン、人参、もやし、えのき
30	水	ごはん、魚のマネズ焼き、ポテトサラダ、みそ汁		煎餅、クッキー、麦茶	白身魚、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、キュウリ、大根、油揚げ
31	木	ビビンバ、わかめスープ		かぼちゃパン、麦茶	牛肉、もやし、人参、ほうれん草、卵、わかめ、えのき、かぼちゃ

※ 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。

※10日、21日、24日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。)

