

# 食事予定献立表

2013年 11月

サンガこども園

日	曜	主食	副食	おやつ・水分補給	材 料
1	金	煮込みうどん、里芋のそぼろあんかけ		ミアリカトッパ、リンゴ、麦茶	豚肉、小松菜、しめじ、まいたけ、人参、里いも、鶏挽肉、小松菜、リンゴ
2	土	三色丼、けんちん汁		煎餅、レモンミ、麦茶	卵、桜でんぶ、鶏挽肉、ごぼう、人参、こんにゃく、油揚げ、大根
4	月	ロールパン、ポテトコロッケ、フレンチサラダ、スープ		クッキー、ココア、果物	豚挽肉、ジャガイモ、玉ねぎ、レタス、キュウリ、レズン、ベーコン、リンゴ、バナナ
5	火	ごはん、ししゃもの磯辺揚げ、豚汁		大学いも、麦茶	ししゃも、ごぼう、人参、しらたき、豆腐、長ねぎ、豚肉、さつまいも
6	水	ごはん、麻婆豆腐、はるさめスープ		煎餅、お魚ソーゼツ、麦茶	豚挽肉、豆腐、ニラ、長ねぎ、はるさめ、白菜、人参
7	木	スパゲッティミートソース、コンソープ		えびせん、ビスケット、麦茶	豚挽肉、玉ねぎ、パプリカ、人参、コンソーム缶、パセリ
8	金	きのこごはん、煮魚、かき揚げ、みそ汁		煎餅、おやつ昆布、麦茶	赤魚、かき揚げ、舞茸、しめじ、油あげ、ごぼう、麩、玉ねぎ
9	土	ごはん、めかじきのパン粉焼、みそ汁		煎餅、キャンディ、麦茶	めかじき、ピーマン、トマト、ジャガイモ、わかめ
11	月	ごはん、おでん		野菜ジュース、クラッカー、チーズ	うずら卵、こんにゃく、昆布、さつま揚げ、竹輪、竹輪麩、ウィンナー
12	火	カレーライス、ポテトサラダ		煎餅、食べる煮干し、麦茶	豚肉、玉ねぎ、人参、ジャガイモ、ハム、ほうれん草、粒コン
13	水	ごはん、アジの竜田揚げ、すいとん汁		煎餅、クッキー、麦茶	アジ、豚肉、人参、ごぼう、小松菜、小松菜
14	木	うどん、かきあげ		煎餅、クッキー、麦茶	桜海老、さつまいも、人参、えのき、長ねぎ、なると
15	金	ちらし寿司、鶏肉のカラ揚げ、すまし汁		豆腐もち、フルーツゼリー、麦茶	鶏肉、レモン、人参、油あげ、卵、桜でんぶ、ミトマ、ワカメ、ハクサイ、長ねぎ
16	土	焼そば、わかめスープ		煎餅、ビスケット、ココア	豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、もやし、わかめ、長ねぎ
18	月	ロールパン、シュー、チーズ		ふかし芋、麦茶	鶏肉、玉ねぎ、人参、ジャガイモ、ブロッコリー、キャンディ、チーズ
19	火	カレーうどん、レコンのキャベツ		煎餅色々、麦茶	豚肉、長ねぎ、人参、レモン
20	水	ごはん、炒り鶏、みそ汁、油あげ		えびせん、鈴かき、麦茶	鶏肉、レモン、ごぼう、こんにゃく、大豆、油あげ、ほうれん草
21	木	ごはん、焼肉、白菜のおかか和え、みそ汁		煎餅、おやつ昆布、麦茶	豚肉、ピーマン、玉ねぎ、白菜、麩、かつおぶし
22	金	ごはん、ひじきと野菜のナムル、豆腐揚げ		煎餅、麩菓子、麦茶	豚肉、豆腐、ニラ、ひじき、パプリカ、もやし、ハム、人参、小松菜
23	土	ごはん、マカロニサラダ、スープ		クッキー、フルーツヨーグルト、麦茶	鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、豆腐、チンゲン菜、リンゴ、キウイフルーツ
25	月	ロールパン、ミートローネ		煎餅、かりんとう、麦茶	ベーコン、玉ねぎ、人参、セリ、パプリカ、パセリ、マカヒ
26	火	ごはん、魚フライ(タルタルソース)、みそ汁		ペペーロードーナツ、ココア	白身魚、なめこ、豆腐、キャベツ、玉ねぎ
27	水	豚丼、みそ汁		ラスク、チーズ、野菜ジュース	豚肉、えのき、玉ねぎ、しらたき、チンゲン菜、油あげ、小松菜
28	木	ごはん、豆腐シウマイ、海草サラダ、スープ		煎餅、クッキー、麦茶	豚肉、豆腐、長ねぎ、海草色々、キュウリ、レタス、ベーコン、もやし
29	金	ピザ、わかめスープ		煎餅、おやつ昆布、麦茶	牛肉、卵、人参、もやし、ほうれん草、わかめ
30	土	ごはん、和風ポトフ、浅漬け		煎餅、クッキー、麦茶	ベーコン、ジャガイモ、人参、大根、こんにゃく、しめじ、キュウリ

※ 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。

※ 昼食にはお茶が付きます。

※ 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。)

