

食事予定献立表

2013年 12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	キャロットライス、シチュー		煎餅、クッキー、麦茶	鶏肉、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、ジャガイモ、パセリ
3	火	ごはん、さつまいもコロッケ、ビーンズサラダ、みそ汁		煎餅、クッキー、ココア	豚挽肉、玉ねぎ、サツマイモ、豆、水菜、パプリカ
4	水	やきそば、中華コンスープ		ミゼソフルト、果物、麦茶	豚肉、キャベツ、ピーマン、人参、もやし、コンクリーム缶、卵
5	木	煮込みうどん、レコンのきんぴら		煎餅、ビスケット、麦茶	豚肉、人参、レコン、小松菜、竹輪、玉ねぎ
6	金	さつまいもごはん、ししゃものいそべ揚げ、けんちん汁		えびせん、ビスケット、麦茶	ししゃも、豆腐、さつまいも、大根、人参、こんにゃく、青のり、ごぼう、小松菜
7	土	三色丼、きのこ汁		煎餅、クッキー、麦茶	鶏挽肉、卵、でんぶ、しめじ、舞茸、大根、人参、なると
9	月	ごはん、おでん		果物、ビスケット、ココア	うずら卵、竹輪、昆布、竹輪巻、ハパン、ウインナー、さつま揚げ、こんにゃく、みかん
10	火	ハムチーズオムレツ、シチュー		ふかし芋、おやつ昆布、麦茶	ハム、チーズ、さつま芋、鶏肉、ジャガイモ、玉ねぎ、人参、ブロッコリー
11	水	ごはん、麻婆豆腐、ひじきのナムル、みそ汁		煎餅、ビスケット、麦茶	豚挽肉、豆腐、長ねぎ、ひじき、ハム、パプリカ、もやし、えのき、油揚げ
12	木	ごはん、ミートグラタン、白菜と鶏つみれのみそバタースープ		黒糖蒸しパン、豆乳	豚挽肉、玉ねぎ、白菜、大根、人参、鶏挽肉、長ねぎ
13	金	ごはん、魚フライ(タルタルソース)、みそ汁		煎餅、ビスケット、麦茶	鮭、玉ねぎ、パセリ、キャベツ、なめこ、豆腐、長ねぎ
14	土	ごはん、あじの竜田揚げ、大根サラダ、みそ汁		煎餅、いわしっこ、麦茶	あじ、大根、水菜、ハム、玉ねぎ、油揚げ
16	月	カレーうどん、ほうれん草とちくわのソテー		果物、ココア	豚肉、人参、長ねぎ、みかん、ベーコン、ほうれん草、竹輪
17	火	ビビンバ、わかめスープ		バナナケーキ、ココア	牛肉、卵、人参、もやし、ほうれん草、わかめ、長ねぎ、
18	水	ごはん、肉だんご甘酢あんかけ、春雨サラダ、みそ汁		煎餅いろいろ、麦茶	豚挽肉、長ねぎ、人参、キュウリ、春雨、ハム、豆腐、えのき
19	木	ごはん、豚肉とレコンのつまみ揚げ、柿の葉煮、みそ汁		煎餅、かりんとう、麦茶	豚肉、レコン、かぼちや、もやし、油揚げ
20	金	ごはん、煮魚、ひじき炒煮、みそ汁		煎餅、麩菓子、麦茶	ひじき、人参、椎茸、大豆、ごぼう、こんにゃく、油揚げ、赤魚、麩、ほうれん草
21	土	みそ煮込みうどん		煎餅、キャンディ、麦茶	豚肉、大根、柿の葉、小松菜、竹輪
23	月	ロールパン、マカロングラタン、スープ		えびせん、クッキー、麦茶	鶏肉、玉ねぎ、ブロッコリー、チーズ、レタス、ベーコン、人参
24	火	チキンライス、クリームシチュー		 クリスマス会特別メニュー	鶏肉、玉ねぎ、人参、ジャガイモ、ブロッコリー、パプリカ、パセリ
25	水	カレーライス、レコンのみそ味サラダ		煎餅、ビスケット、麦茶	豚肉、玉ねぎ、人参、ジャガイモ、レコン
26	木	きのこのあんかけ丼、豚汁		煎餅、クッキー、麦茶	鶏挽肉、椎茸、えのき、しめじ、舞茸、人参、枝豆、卵、豚肉、大根、ごぼう、こんにゃく
27	金	スパゲッティミートソース、コンスープ		煎餅、ポーロ、麦茶	豚挽肉、玉ねぎ、人参、パセリ、チーズ、コンクリーム缶
28	土	炊き込みごはん、しらすとひじきの卵焼、ウインナーソテー、みそ汁		煎餅、クッキー、麦茶	鶏肉、ごぼう、人参、舞茸、しめじ、こんにゃく、ウインナー、しらす、ひじき、卵、ジャガイモ、わかめ
30	月	ごはん、おでん		フルーツヨーグルト、クッキー、麦茶	卵、竹輪、こんにゃく、竹輪巻、昆布、ハパン、ウインナー、さつま揚げ

※ 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。)

24日のおやつはクリスマス会特別メニューです。

