

食事予定献立表

2014年 1月

サンガこども園

日	曜	主食	副食	おやつ・水分補給	材 料
3	金	おにぎり、豚汁		果物、クッキー、ココア	梅干、鮭、豚肉、ごぼう、人参、こんにゃく、さつまいも、豆腐
4	土	てんぷらうどん		煎餅、クッキー、麦茶	さつまいも、レコソ、人参、小女子、小松菜、かまぼこ
6	月	ごはん、スープカレー		煎餅、バナナチップス、麦茶	豚肉、人参、玉ネギ、ジャガイモ、レコソ、インゲン
7	火	七草がゆ、鶏肉のトマト煮、厚焼き卵、すまし汁	 お誕生会特別メニュー		七草、鶏肉、玉ネギ、人参、トマト水煮、小松菜、ハッパン、卵
8	水	やきそば、中華コンスープ		煎餅、ビスケット、麦茶	豚肉、キャベツ、もやし、ピーマン、人参、コンクリーム缶、卵
9	木	ごはん、ししゃもの磯辺揚げ、炒り卵とチンゲン菜の和え物、みそ汁		煎餅、干し芋、麦茶	ししゃも、チンゲン菜、もやし、ニンニク、卵、なめこ、豆腐
10	金	ひじきごはん、煮魚、レコソのキムチ、みそ汁		煎餅、麩菓子、麦茶	赤魚、レコソ、ひじき、人参、油揚げ、麩、長ネギ
11	土	三色丼、すいとん汁		煎餅、おしるこ、麦茶	鶏挽肉、卵、桜でんぶ、豚肉、大根、人参、小松菜、なると
13	月	ロールパン、ポテトコロッケ、コーンスーラダ、スープ	 お誕生会特別メニュー		豚挽肉、ジャガイモ、玉ネギ、レタス、キャベツ、キュウリ、ハム、チーズ、ベーコン
14	火	ごはん、魚フライ(タルタルソース)、みそ汁		煎餅、おやつ昆布、麦茶	鮭、キャベツ、玉ネギ、パセリ、豆腐、わかめ
15	水	ごはん、肉じゃが、けんちん汁		煎餅、お魚ソーゼージ、麦茶	豚肉、ジャガイモ、人参、玉ネギ、しらたき、ごぼう、豆腐
16	木	ごはん、レコソのはさみ揚げ、お豆のサラダ、みそ汁		煎餅、クッキー、麦茶	豚肉、レコソ、お豆色々、水菜、人参、白菜、油揚げ
17	金	カレーライス、大根とツナの和風サラダ		えびせん、キャベツチーズ、麦茶	豚肉、ジャガイモ、人参、玉ネギ、大根、キュウリ、ツナ
18	土	親子丼、具たくさんみそ汁		煎餅、鈴かすた、麦茶	鶏肉、長ネギ、卵、豆腐、わかめ、えのき
20	月	ごはん、おでん		煎餅、果物、麦茶	うずら卵、ハッパン、竹輪、こんにゃく、竹輪麩、昆布、ウインナー、さつま揚げ、みかん
21	火	ハチマツサンド、ミネストローネ		煎餅、クッキー、ココア	ベーコン、スライスチーズ、セリ、人参、玉ネギ、パプリカ、マヨネーズ、パセリ
22	水	ごはん、まぐろがリクフライ、スパゲッティサラダ、みそ汁		煎餅色々、麦茶	かじきまぐろ、人参、キュウリ、ハム、えのき茸、白菜、ニンニク
23	木	かきあげうどん		煎餅、かりんとう、麦茶	桜えび、さつまいも、玉ネギ、長ネギ、人参、かまぼこ、小松菜
24	金	炊き込みごはん、しらすとひじきの卵焼き、ウインナー、ブロッコリー、みそ汁		蒸しパン、野菜ジュース	しらす、ひじき、卵、ウインナー、ブロッコリー、ごぼう、人参、油揚げ
25	土	ごはん、ミートグラタン、みそバタースープ		煎餅、いわしっこ、麦茶	豚挽肉、玉ネギ、トマト水煮、パセリ、白菜、姉ヶ丘、長ネギ、大根
27	月	カレーうどん、ひじき入りカラフルム		果物、クッキー、麦茶	豚肉、長ネギ、人参、ひじき、小松菜、パプリカ、もやし、ハム
28	火	ごはん、マボ豆腐、春雨サラダ、スープ		ホットケーキ、ココア	豚挽肉、ニンニク、長ネギ、春雨、人参、ハム、キュウリ、えのき、わかめ
29	水	キャロットライス、ポトフ		煎餅、おやつ昆布、麦茶	ウインナー、ジャガイモ、人参、玉ネギ、パプリカ、ブロッコリー、パセリ
30	木	いわしのかばやき丼、豚汁		煎餅、クッキー、麦茶	いわし、豆腐、豚肉、人参、ごぼう、さつまいも、こんにゃく
31	金	ビビンバ、わかめスープ		煎餅、クッキー、麦茶	牛肉、ほうれん草、人参、もやし、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。

※ 昼食にはお茶がつきます。

7日、13日のおやつはお誕生会特別メニューです。

※ 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。)

