

食事予定献立表

2014年 2月

サンガこども園

日	曜	主食	副食	おやつ・水分補給	材 料
1	土	やきそば、中華コンスープ		煎餅、栗しぐれ、ハーブ茶	豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、コンクリーム缶、卵
3	月	のり巻き、けんちん汁		豆菓子、果物、ハーブ茶	人参、ほうれん草、卵、桜でんぶ、ごぼう、大根、こんにやく、豆腐、長ねぎ
4	火	オムレツ、シチュー		煎餅、ウエハース、ハーブ茶	チーズ、卵、ハム、レタス、鶏肉、人参、キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリー
5	水	豚丼、ポテトサラダ、みそ汁		煎餅、クッキー、ハーブ茶	豚肉、えのき、玉ねぎ、チンゲン菜、ハム、ジャガイモ、人参、キュウリ
6	木	ごはん、煮魚、キャベツ煮、みそ汁		煎餅、おやつ昆布、ハーブ茶	赤魚、キャベツ、なめこ、豆腐
7	金	カレーライス、ポパイサラダ		えびせん、クッキー、野菜ジュース	豚肉、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、ほうれん草、チーズ、卵
8	土	てんぷらうどん		煎餅、キャンディ、ハーブ茶	さつまいも、レモン、小女子、玉ねぎ、小松菜、かまぼこ
10	月	ごはん、おでん		煎餅、クッキー、ハーブ茶	卵、昆布、竹輪、ちくわぶ、こんにやく、ハム、さつまあげ、ウインナー
11	火	ロールパン、マカロニサラダ、スープ		果物、クラッカー、飲むヨーグルト	鶏肉、玉ねぎ、パセリ、チーズ、えのき、長ねぎ、マカロニ
12	水	ごはん、レモンのはさみ揚げ、大根サラダ、みそ汁		煎餅、ビスケット、ハーブ茶	豚肉、レモン、ほうれん草、油揚げ、大根、キュウリ、ハム
13	木	ジャージャーうどん、わかめスープ		煎餅色々、ハーブ茶	豚挽肉、長ねぎ、人参、キュウリ、もやし、しいたけ、わかめ
14	金	ごはん、あじの竜田揚げ、ほうれん草の焼のりあえ、みそ汁		ココア蒸しパン、豆乳	あじ、豆腐、なめこ、小松菜、人参、焼のり
15	土	ごはん、スープカレー		煎餅、クッキー、ハーブ茶	豚肉、ジャガイモ、玉ねぎ、人参、レモン、インゲン
17	月	けんちんうどん、ひじきのナムル		煎餅、かりんとう、ハーブ茶	ハム、里芋、人参、ごぼう、厚揚げ、ひじき、もやし、パプリカ、小松菜
18	火	炊き込みごはん、ししゃもの磯辺揚げ、卵焼き、大根サラダ、みそ汁	 お誕生会特別メニュー		しめじ、舞茸、人参、大根、水菜、卵、鶏肉、ししゃも、ハム、豆腐、わかめ
19	水	ごはん、炒り鶏、すいとん汁		煎餅、ビスケット、ハーブ茶	鶏肉、ごぼう、人参、レモン、キャベツ、大根、小松菜、かまぼこ
20	木	ごはん、魚のフライ(タルタルソース)、春雨スープ		煎餅、果物、ハーブ茶	白身魚、キャベツ、玉ねぎ、人参、春雨、白菜、ほうれん草
21	金	スパゲッティ(ミートソース)、コンスープ		煎餅、おやつ昆布、ハーブ茶	豚挽肉、玉ねぎ、パプリカ、パセリ、コンクリーム缶、粉チーズ
22	土	おにぎり、豚汁		煎餅、ラムネ、ハーブ茶	鮭、梅干し、鰹節、豚肉、人参、ごぼう、小松菜、長ねぎ、さつまいも、大根
24	月	カレーうどん、レモンサラダ		ラスク、果物、野菜ジュース	豚肉、長ねぎ、レモン、パプリカ、水菜、ハム
25	火	ひじきのまぜごはん、肉だんご甘酢あんかけ、もやしのナムル、みそ汁		煎餅、かりんとう、ハーブ茶	豚挽肉、玉ねぎ、もやし、人参、ほうれん草、油揚げ、ひじき、豆腐
26	水	ハンバーグ、小松菜のくるみあえ		煎餅、チーズ、ハーブ茶	豚肉、人参、玉ねぎ、小松菜、くるみ、パプリカ
27	木	ごはん、ハムカツ、スパゲッティサラダ、みそ汁		煎餅、クッキー、ハーブ茶	ハム、人参、キュウリ、キャベツ、わかめ、スパゲッティ
28	金	ピザパン、わかめスープ		フルーツヨーグルト、クラッカー、ハーブ茶	牛肉、もやし、人参、ほうれん草、卵、わかめ、えのき、長ねぎ

※ 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。

※ 昼食にはお茶がつかます。

18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。)

