

食事予定献立表

2014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	土	三色丼、けんちん汁		煎餅、クッキー、麦茶	鶏挽肉、豆腐、ごぼう、人参、大根、卵、桜でんぶ、こんにゃく
3	月	サトイチャ、シチュー		フルツヨグルト、クラッカー、麦茶	チーズ、ハム、卵、キャベツ、レタス、鶏肉、ジャガイモ、人参、玉葱、ブロッコリー
4	火	ごはん、ししゃもの磯辺揚げ、豚汁		お魚ソーゼージ、煎餅、麦茶	ししゃも、豚肉、大根、人参、ごぼう、しらたき、ササゲ菜、トマト、長葱、豆腐
5	水	ごはん、ごぼう豚肉巻甘酢ソース、かきたま汁		えびせん、ビスケット、麦茶	豚肉、ごぼう、レタス、ほうれん草、玉葱、卵、トマト
6	木	てんぷらうどん		芋ケンピ、鈴かすた、麦茶	大豆、あさり、リンゴ、さつまいも、小松菜、かまぼこ
7	金	きのこごはん、煮魚、かぼちゃ甘煮、みそ汁		小魚昆布、煎餅、麦茶	赤魚、かぼちゃ、舞茸、しめじ、油揚げ、麩、わかめ
8	土	焼そば、ワタンスープ		煎餅、クッキー、麦茶	豚肉、ピーマン、キャベツ、もやし、人参、鶏肉、小葱
10	月	わかめまぜごはん、おでん		飲むヨーグルト、バナナ、クラッカー	うずら卵、こんにゃく、ちくわ、ハニパン、ちくわ麩、ウインナー、昆布
11	火	カレーライス、キャベツチーズ		煎餅、果物、麦茶	豚肉、玉葱、人参、ジャガイモ、チーズ
12	水	みそ煮込みうどん、里芋のそぼろあんかけ		煎餅、かりんとう、麦茶	豚肉、かぼちゃ、厚揚げ、人参、里芋、鶏挽肉、小葱、なると
13	木	ごはん、かじきの竜田揚げ、すいとん汁		煎餅、クッキー、麦茶	かじき鮭、ササゲ菜、トマト、鶏肉、人参、ごぼう、小松菜、小葱、舞茸
14	金	ちらし寿司、えびフライ、すまし汁		ホットケーキ、野菜ジュース	えび、リンゴ、人参、卵、桜でんぶ、キヌサヤ、ハニパン
15	土	スパゲッティポタリタ、コンスープ		煎餅、ラムネ、麦茶	ハム、ピーマン、玉葱、人参、コンクリーム缶
17	月	ハムチーズサトイ、ミネストローネ		ふかし芋、麦茶	チーズ、パプリカ、ベーコン、ハム、人参、玉葱、セロリ、マカロニ
18	火	ごはん、いりどり、みそ汁		えびせん、鈴かすた、麦茶	鶏肉、リンゴ、ごぼう、こんにゃく、昆布、大豆、ほうれん草、油揚げ
19	水	カレーうどん、野菜のくるみあえ		煎餅色々、麦茶	豚肉、人参、長葱、くるみ、リンゴ
20	木	ごはん、麻婆豆腐、もやしとハムのナムル、みそ汁		煎餅、おやつ昆布、麦茶	豚挽肉、長葱、豆腐、ハム、もやし、パプリカ
21	金	ハンバーグ、ピーンズサラダ		煎餅、麩菓子、麦茶	豚肉、玉葱、人参、ピーンズ、水菜、パプリカ
22	土	ごはん、魚フライ(キャベツタルタルソース)、みそ汁		煎餅、キャベツ、麦茶	白身魚、キャベツ、玉葱、なめこ、油揚げ
24	月	ごはん、肉ジャガイモ、きのこ汁		クッキー、飲むヨーグルト	豚肉、人参、玉葱、ジャガイモ、しらたき、しめじ、舞茸、豆腐、小葱
25	火	ごはん、豆腐カツ、とろとろ五目スープ		煎餅、ビスケット、麦茶	鶏挽肉、もめん豆腐、豚肉、白菜、人参、しめじ、ニラ
26	水	ごはん、豚肉しょうが焼、みそ汁		ラスク、チーズ、野菜ジュース	豚肉、キャベツ、トマト、わかめ、ジャガイモ
27	木	スパゲッティ(クリームソース)、リンゴのサラダ		煎餅、クッキー、麦茶	ベーコン、玉葱、小松菜、しめじ、キャベツ、リンゴ、水菜
28	金	ビーフン、わかめスープ		コンフレッククッキー、豆乳	牛肉、卵、人参、もやし、ほうれん草、わかめ、長葱
29	土	キャロットごはん、ポテたまぐらタン、野菜たっぷりスープ		煎餅、クッキー、麦茶	鶏肉、ジャガイモ、卵、玉葱、人参、チーズ、ベーコン、インゲン

※ 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。)

