

# 食事予定献立表

2014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
1	月	ひじきごはん、おでん		飲むヨーグルト、リンゴ、クラッカー	うずら卵、ちくわ、ウインナー、こんにやく、ちくわぶ、さつまあげ
2	火	ごはん、ししゃもの磯辺揚げ、大根サラダ、のっぺい汁		煎餅、ビスケット、麦茶	ししゃも、大根、ハム、水菜、人参、里芋、油揚げ
3	水	ごはん、ポークビーンズ、スープ		鈴かすた、煎餅、ココア	豚肉、ジャガイモ、玉葱、人参、大豆、もやし、チンゲン菜
4	木	煮込みうどん、レコンのきんぴら		煎餅、おやつ昆布、麦茶	豚肉、人参、小松菜、ちくわ、長袖、レコン、ゴマ
5	金	三色丼、豚汁		煎餅、キャンディ、麦茶	鶏挽肉、卵、桜でんぶ、豚肉、大根、人参、しらたき、ごぼう、さつまいも
6	土	焼きそば、中華コンスープ		煎餅、ビスケット、麦茶	豚肉、人参、キャベツ、もやし、ピーマン、コンクリーム缶、卵
8	月	カレーうどん、ほうれん草と卵のソテー		バナナケーキ、ココア	豚肉、人参、長袖、ほうれん草、バナナ、卵
9	火	ハムチーズオムレツ、シチュー		ふかし芋、リンゴ、麦茶	鶏肉、ジャガイモ、玉葱、人参、ブロッコリー、ハム、チーズ、さつまいも、リンゴ
10	水	ごはん、ミートグラタン、白菜ととりつみれのみそバタースープ		煎餅、かりんとう、麦茶	ベーコン、玉葱、白菜、大根、人参、キャベツ、鶏挽肉、長袖
11	木	麻婆豆腐丼、ひじきのカラフルみそ汁		煎餅、ラムネ菓子、麦茶	豚挽肉、豆腐、長袖、パプリカ、もやし、えのき、油揚げ、ハム、ひじき
12	金	ごはん、かきまぐろのハン粉焼き、海藻サラダ、みそ汁		煎餅、ビスケット、麦茶	かきまぐろ、海藻、ワサビ、パプリカ、麩、ほうれん草
13	土	ごはん、魚フライ(キャベツタルタルソース)、みそ汁		煎餅、いわしっこ、麦茶	鮭、玉葱、パセリ、キャベツ、なめこ、豆腐
15	月	カレーライス、レコンサラダ		フルーツヨーグルトあえクラッカー、麦茶	豚肉、玉葱、人参、ジャガイモ、レコン、ツナ、キュウリ、バナナ、リンゴ
16	火	ごはん、豆腐のオムレツ、ポテトサラダ、みそ汁		煎餅色々、麦茶	もめん豆腐、鶏挽肉、ハム、ジャガイモ、人参、キュウリ、玉葱、えのき
17	水	ビビンバ、わかめスープ		ココア蒸しパン、豆乳	牛肉、もやし、人参、卵、ほうれん草、わかめ、長袖
18	木	ごはん、レコンのつまみ揚げ、春雨サラダ、みそ汁		煎餅、クッキー、麦茶	豚肉、レコン、ハム、春雨、人参、キュウリ、ジャガイモ、わかめ
19	金	ごはん、ミートローネ、チーズ		煎餅、麩菓子、麦茶	ベーコン、玉葱、パプリカ、セリ、人参、キャンディーズ、マロン、トマト水煮
20	土	天ぷらうどん		煎餅、キャンディ、麦茶	レコン、さつまいも、人参、ごぼう、アジ、小松菜、かまぼこ
22	月	ロールパン、キャベツのグラタン、スープ		えびせん、クッキー、麦茶	鶏肉、キャベツ、玉葱、マッシュルーム、チーズ、もやし、チンゲン菜
23	火	ごはん、スープカレー		煎餅、ビスケット、麦茶	鶏肉、ジャガイモ、玉葱、人参、レコン、セリ
24	水	ごはん、煮魚、ひじき炒め煮、みそ汁		煎餅、クッキー、麦茶	赤魚、ひじき、油揚げ、大豆、ちくわ、人参、もやし
25	木	チキンライス、シチュー		 クリスマス特別メニュー	鶏肉、玉葱、人参、ジャガイモ、ブロッコリー、パプリカ、ハム、チーズ
26	金	みそ煮込みうどん		煎餅、ボーロ、麦茶	豚肉、大根、キャベツ、小松菜、厚揚げ
27	土	きのこあんかけ丼、豚汁		煎餅、クッキー、麦茶	舞茸、シイタケ、しめじ、人参、大根、ごぼう、こんにやく、豚肉、卵
29	月	炊き込みごはん、卵焼き、ウインナーソテー、みそ汁		煎餅、リンゴ、麦茶	鶏肉、ごぼう、人参、しめじ、こんにやく、ウインナー、卵、キャベツ、バナナ
30	火	スパゲッティミートソース、コンスープ		ホットケーキ、ココア	豚挽肉、玉葱、パプリカ、パセリ、コンクリーム缶

※ 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。

※ 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。)

25日(木)の午後のおやつはクリスマス特別メニューです。

お楽しみに。

