

食事予定献立表

2015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
5	月	ごはん、スープカレー		飲むヨーグルト、果物、クッキー、麦茶	豚肉、人参、玉葱、ジャガイモ、レンコン、セリ、パプリカ、インゲン
6	火	てんぷらうどん		煎餅、クッキー、麦茶	レンコン、さつまいも、人参、ゆ、小松菜、かまぼこ
7	水	七草がゆ、つくね焼、白菜のおかかあえ、かきたま汁		豆腐蒸しパン、ココア	春の七草、鶏挽肉、えのき、長葱、白菜、卵
8	木	ごはん、煮魚、ほうれん草と卵のソテー、すいとん汁		煎餅、かりんとう、麦茶	赤魚、ほうれん草、大根、人参、なると、卵、豚肉
9	金	ごはん、肉ジャガイモ、みそ汁		煎餅、干し芋、麦茶	豚肉、ジャガイモ、人参、玉葱、しらたき、なめこ、油あげ
10	土	おにぎり、豚汁		煎餅、クッキー、麦茶	豚肉、ごぼう、人参、こんにゃく、長葱、豆腐、梅干、たらこ
12	月	親子丼、きのこ汁		煎餅色々、麦茶	鶏肉、長葱、卵、えのき、舞茸、油揚げ
13	火	ごはん、魚フライ(タルタルソース)、けんちん汁		煎餅、おやつ昆布、麦茶	白身魚、キャベツ、玉葱、パセリ、豆腐、大根、ごぼう、人参、油揚げ、こんにゃく
14	水	ごはん、豚肉とレンコンのつまみ揚げ、お豆のサラダ、みそ汁		煎餅、クッキー、麦茶	豚肉、レンコン、お豆色々、水菜、白菜、油揚げ
15	木	カレーライス、大根とツナのサラダ、		えびせん、かりんとう、麦茶	豚肉、ジャガイモ、人参、玉葱、大根、ツナ、水菜、パプリカ
16	金	ごはん、野菜の肉巻き、みそバタースープ		煎餅、クッキー、麦茶	豚肉、インゲン、人参、鶏挽肉、キャベツ、大根、人参、長葱、バター
17	土	焼きそば、中華コンスープ		クッキー、リンゴ、麦茶	豚肉、キャベツ、ピーマン、もやし、人参、卵、コンクリーム缶
19	月	オムライス、ジュース		クッキー、チーズ、野菜ジュース	ハム、卵、鶏肉、ジャガイモ、人参、玉葱、ブロッコリー
20	火	ごはん、豆腐揚げ、カラフルム		果物、クッキー、麦茶	豚肉、豆腐、白菜、人参、コ、ひじき、もやし、ハム、パプリカ、水菜
21	水	かき揚げうどん		煎餅、麩菓子、麦茶	桜えび、さつまいも、玉葱、人参、かまぼこ、小松菜
22	木	ハンバーグ、野菜くるみあえ		クッキー、煎餅、ココア	豚肉、玉葱、グリーンピース、レンコン、小松菜、人参、くるみ
23	金	ごはん、豆腐揚げ、スパゲッティサラダ、スープ		煎餅色々、麦茶	もめん豆腐、鶏挽肉、ハム、キュウリ、人参、白菜
24	土	スパゲッティ(トマトソース)、コンスープ		煎餅、ラムネ、麦茶	ベーコン、玉葱、トマト煮(缶)、ピーマン、コンクリーム缶、パセリ
26	月	ごはん、おでん		煎餅、果物、麦茶	うずら卵、ちくわ、ちくわぶ、さつま揚げ、こんにゃく、ウインナー、ハム、昆布
27	火	カレーうどん、レンコンのきんぴら		えびせん、クッキー、麦茶	豚肉、長葱、ほうれん草、レンコン、人参
28	水	ごはん、ハムカツ、ポテトサラダ、みそ汁		レンジ蒸しパン、ココア	ハム、人参、キュウリ、豆腐、わかめ、ジャガイモ
29	木	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、玉葱、パプリカ、ブロッコリー、パセリ、レンコン
30	金	ビーフン、わかめスープ		煎餅、クッキー、麦茶	牛肉、もやし、ほうれん草、卵、人参、わかめ、長葱
31	土	ラーメン		煎餅、鈴かステラ、麦茶	生麺、焼豚、なると、卵、インゲン菜、もやし

※ 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。)

