

食事予定献立表

2015年 6月

サンガこども園

日	曜	主食	副食	午前・おやつ・水分補給	材 料
1	月	ごはん、煮魚、ひじき炒め煮、かきたま汁		えびせん、麩菓子、麦茶	赤魚、ひじき、大豆、人参、こんにやく、油揚げ、ほうれん草、卵
2	火	うどん、アスパラのかきあげ		煎餅、ビスケット、麦茶	グリーンアスパラ、ウインナー、小松菜、かまぼこ、小豆
3	水	炊き込みごはん、鶏肉のトマトソース煮、すまし汁		野菜チップス、麦茶、	舞茸、しめじ、人参、油揚げ、なると、キャベツ、鶏肉、トマト水煮、玉ねぎ、パセリ
4	木	麻婆豆腐丼、中華スープ		フルーツポンチ(白玉入り)	豚挽肉、豆腐、長豆、ニラ、人参、もやし
5	金	ごはん、春巻き、中華コンソープ		煎餅、ミニゼリー、麦茶	豚肉、春雨、タケノコ、人参、長豆、コンクリーム缶、卵
6	土	焼きそば、わかめスープ		煎餅、ラムネ、麦茶	豚肉、キャベツ、ピーマン、もやし、人参、わかめ、エノキ
8	月	ロールパン、ミニストロネ、チーズ		飲むヨーグルト、クラッカー、果物	ペーコッ、セリ、玉ねぎ、人参、パプリカ、トマト水煮、カフェ、キャンディ、アイス
9	火	ごはん、ししゃも磯辺揚げ、豚汁、		煎餅、クッキー、麦茶	ししゃも、豚肉、大根、しらたき、人参、ごぼう、長豆、サツマイモ、トマト
10	水	カレーライス、豆腐のサラダ		野菜ジュース、煎餅	豚肉、玉ねぎ、ジャガイモ、人参、もめん豆腐、レタス、トマト、粒コン
11	木	ジャージャーめん、スープ		煎餅、鈴かすた、麦茶	豚挽肉、ニンニク、しょうが、キャベツ、もやし、人参、卵、えのき、わかめ
12	金	ごはん、豆腐ハンバーグ、アスパラサラダ、みそ汁		煎餅、かりんとう、麦茶	鶏挽肉、もめん豆腐、長豆、アスパラ、トマト、鯖、玉ねぎ
13	土	親子丼、浅漬け、みそ汁		煎餅、クッキー、麦茶	鶏肉、長豆、卵、キャベツ、豆腐、わかめ
15	月	ごはん、豚肉のチーズロール揚げ、みそ汁(具だくさん)		ミニパン(クリーム)、野菜ジュース	豚肉、チーズ、キャベツ、もやし、えのき、わかめ
16	火	スパゲッティミートソース、コンソープ		クラッカー、チーズ、豆乳	豚挽肉、玉ねぎ、パセリ、コンクリーム缶
17	水	ごはん、カキのガーリックフライ、大根とキャベツのサラダ、みそ汁		煎餅、ウエハース、麦茶	カキ、大根、キャベツ、ハム、ほうれん草、えのき
18	木	カレーうどん、ピーマンサラダ		煎餅、クッキー、麦茶	豚肉、長豆、豆、キャベツ、コン粒
19	金	ごはん、すき焼き風煮、小松菜とじゃこの炒め煮、みそ汁		果物、煎餅、麦茶	豚肉、キャベツ、えのき、長豆、しらたき、小松菜、ちりめんじゃこ、豆腐、わかめ、レタス
20	土	あじのかば焼き丼、かきたま汁		煎餅、クッキー、麦茶	アジ、焼のり、ごま、卵、ほうれん草
22	月	ロールパン、シチュー、グリーンサラダ		飲むヨーグルト、バナナ、ラスク	豚肉、玉ねぎ、ジャガイモ、人参、ブロッコリー、レタス、キャベツ、アスパラ
23	火	ごはん、肉だんご甘辛あえ、ポテトサラダ、みそ汁		煎餅、クッキー、麦茶	鶏挽肉、長豆、大根、油揚げ、ジャガイモ、人参、キャベツ、ハム
24	水	煮込みうどん、厚揚げそぼろあんかけ		煎餅、おやつ昆布、麦茶	豚肉、鶏挽肉、人参、小松菜、しめじ、厚揚げ
25	木	ハンバーグ、海藻サラダ		スムージー、ビスケット	豚肉、玉ねぎ、ひじき、わかめ、トマト、キャベツ、果物(缶)
26	金	ごはん、焼ししゃも、卵焼き、けんちん汁		煎餅、クッキー、麦茶	ししゃも、卵、ごぼう、大根、人参、こんにやく、昆布
27	土	冷し中華		ホットケーキ、麦茶	ハム、キャベツ、卵、トマト、かにかまぼこ
29	月	ごはん、魚フライ、キャベツタルタルソース、みそ汁		煎餅、ビスケット、麦茶	鮭、キャベツ、トマト、ジャガイモ、トマト
30	火	ピザ、わかめスープ		煎餅、クッキー、麦茶	牛肉、卵、人参、もやし、ほうれん草、わかめ、長豆

※ 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。

※ 昼食にはお茶が付きます。

※ 昼食のごはんは雑穀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。)

