

# 食事予定献立表

2015年 7月

サンガこども園

日	曜	主食	副食	おやつ・水分補給	材 料
1	水	ごはん、チンジャオロース、スープ		煎餅、いわしっこ、麦茶	ウィンナー、ピーマン、パプリカ、タケノコ、春雨、卵、小松菜
2	木	夏野菜カレーライス、カワラサダ		煎餅、ビスケット、野菜ジュース	豚肉、ほうろく、オクラ、ズッキーニ、トマト、ひじき、人参、パプリカ、もやし
3	金	てんぷらうどん		煎餅、チーズ、麦茶	大豆、長ネギ、インゲン、ちくわ、小松菜、かまぼこ
4	土	スパゲッティ(ナポリタン)、コンソープ		煎餅、クッキー、麦茶	ハム、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、トマト水煮、コンソール缶、パセリ
6	月	パン、マカロニグラタン、トマトサラダ、スープ		果物、クラッカー、飲むヨーグルト	鶏肉、玉葱、ブロッコリー、トマト、キュウリ、レタス、ベーコン、チンゲン菜
7	火	七夕ソーめん		ミパン、豆乳ゼリー、麦茶	卵、オクラ、人参、かまぼこ、鶏肉
8	水	ごはん、豚しゃぶ、海藻サラダ、みそ汁		煎餅、クッキー、麦茶	豚肉、わかめ、ひじき、トマト、キュウリ、油揚げ、モロヘイヤ
9	木	ごはん、魚フライ、コールスローサラダ、なめこ汁		えびせん、かりんとう、麦茶	アジ、キャベツ、キュウリ、パプリカ、ハム、豆腐、なめこ
10	金	じゃことしそのまぜごはん、豆腐ハンバーグ、みそ汁	 お誕生会特別メニュー		もめん豆腐、鶏挽肉、ウズラ卵、油揚げ、オクラ、ちりめんじゃこ、青じそ
11	土	焼うどん、かきたま汁、		煎餅、クッキー、麦茶	豚肉、かまぼこ、インゲン、人参、長ネギ、卵
13	月	ロールパン、ウィンナーステーキ、ポテトサラダ、スープ		苺ヨーグルトシャーベット、野菜クラッカー	ウィンナー、ハム、ジャガイロ、人参、キュウリ、キャベツ、コーン
14	火	ひじきごはん、煮魚、インゲンとちくわの炒め物、みそ汁		煎餅、ビスケット、麦茶	赤魚、インゲン、竹輪、ひじき、人参、こんにゃく、大根、油揚げ
15	水	冷しうどん		煎餅、鈴かすた、麦茶	鶏肉、厚揚げ、人参、キヌサヤ、卵、かまぼこ
16	木	ごはん、マーボなす、もやしとハムのナムル、みそ汁		煎餅、ウェハース、麦茶	豚挽肉、なす、長ネギ、もやし、人参、ハム、青菜、麩、わかめ
17	金	ハンバーグ、お豆のサラダ		オレンジゼリー、麦茶	豚肉、玉ねぎ、インゲン豆、キュウリ、パプリカ、レタス
18	土	ごはん、ハンカチ、マカロニ、みそ汁		煎餅、クッキー、麦茶	ハム、マカロニ、人参、キュウリ、ジャガイロ、わかめ
20	月	サトウイッチ、シチュー		フルーツヨーグルト、麦茶	卵、ハム、チーズ、キュウリ、ジャガイロ、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、豚肉
21	火	ごはん、豚肉のしょうが焼、けんちん汁		煎餅、かりんとう、麦茶	豚肉、キャベツ、トマト、豆腐、人参、ごぼう、こんにゃく、大根
22	水	三色丼、すまし汁		煎餅、ラムネ、麦茶	鶏挽肉、卵、桜でんぶ、かまぼこ、キヌサヤ
23	木	炊き込みごはん、鶏肉から揚げ、卵焼き、みそ汁		煎餅、いわしっこ、麦茶	鶏肉、卵、しめじ、人参、こんにゃく、油揚げ、なめこ、長ネギ
24	金	ジャージャーめん、もずくスープ		飲むヨーグルト、クラッカー、チーズ	鶏挽肉、もやし、人参、パプリカ、もずく、長ネギ
25	土	キャロットライス、ミートグラタン、スープ		煎餅、クッキー、麦茶	豚挽肉、トマト、ピーマン、玉ねぎ、人参、豆腐、チンゲン菜
27	月	カレーライス、トマトサラダ		ゆでとうもろこし、豆乳	豚肉、玉ねぎ、ジャガイロ、人参、トマト、レタス、チーズ、キュウリ、とうもろこし
28	火	冷し中華		お豆腐ハン、麦茶	ハム、キュウリ、トマト、卵、カニカマボコ、オクラ、豆腐
29	水	ごはん、肉じゃが、キュウリの塩昆布あえ、みそ汁		えびせん、クッキー、麦茶	豚肉、ジャガイロ、人参、玉ねぎ、しらたき、キュウリ、塩昆布、麩、水菜
30	木	ごはん、枝豆じゃこ、赤魚の磯辺揚げ、ほうろく甘煮、みそ汁		煎餅、ラムネ、麦茶	赤魚、ほうろく、小松菜、油揚げ、青のり
31	金	ピザパン、わかめスープ		煎餅、おやつ昆布、麦茶	豚肉、もやし、人参、卵、インゲン、わかめ、長ネギ

※ 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。

※ 10日午後のおやつはお誕生会特別メニューです。

※ 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。)

