

# 食事予定献立表

2015年 10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	木	カレーうどん、お豆のサラダ		煎餅、クッキー、ココア	豚肉、人参、長ねぎ、お豆色々、レタス、キュウリ、コーン粒
2	金	ごはん、魚フライ、コールスローサラダ、みそ汁		煎餅、黒棒、麦茶	アジ、キャベツ、キュウリ、ハム、なめこ、豆腐、
3	土	おにぎり、豚汁		煎餅、ビスケット、麦茶	鮭、梅干、豚肉、大根、ごぼう、人参、こんにゃく、長ねぎ
5	月	オムレツ、シチュー		飲むヨーグルト、クラッカー、バナナ	ハム、チーズ、卵、鶏肉、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー
6	火	きのこごはん、鶏肉照焼、小松菜焼のり和え、すまし汁		えびせん、クッキー、麦茶	鶏肉、小松菜、焼のり、なると、豆腐、しめじ、舞茸、人参、油揚げ
7	水	ごはん、ぎせい豆腐、かぼちゃのサラダ、みそ汁		煎餅、ポロ、麦茶	豆腐、鶏挽肉、椎茸、人参、卵、かぼちゃ、キュウリ、玉ねぎ
8	木	ごはん、鮭ムニエル、ポテトサラダ、みそ汁		煎餅、ラムネ菓子、麦茶	生鮭、ジャガイモ、人参、キュウリ、えのき、わかめ、ハム
9	金	ごはん、豚肉とレコンのつまみ揚げ、おひたし、みそ汁		ふかし芋、麦茶	豚肉、レコン、わかめ、ジャガイモ、白菜
10	土	てんぷらうどん		クッキー、鈴かすてら、麦茶	レコン、サツマイモ、ちくわ、かまぼこ、小松菜、人参
12	月	ごはん、おでん		ボンデケーキ、リンゴ、麦茶	うずら卵、昆布、ハクサイ、ちくわ、ちくわ麩、こんにゃく、ウインナー
13	火	ロールパン、ミネロネ、チーズ		煎餅、かりんとう、麦茶	ベーコン、人参、玉ねぎ、セロリ、パプリカ、マカロニ、チーズ
14	水	ごはん、煮魚、ほうれん草ごまあえ、みそ汁		煎餅いろいろ、麦茶	赤魚、ほうれん草、人参、油揚げ、玉ねぎ
15	木	カレーライス、レコンサラダ		 お誕生会特別メニュー	豚肉、人参、玉ねぎ、ジャガイモ、セロリ、インゲン、レコン、水菜、ハム
16	金	みそ煮込みうどん、厚揚げそぼろあんかけ		煎餅、ビスケット、麦茶	豚肉、かぼちゃ、長ねぎ、小松菜、鶏挽肉、厚揚げ、小ねぎ
17	土	塩やきそば、わかめスープ		煎餅、クッキー、麦茶	豚肉、もやし、人参、ピーマン、わかめ、長ねぎ、キャベツ
19	月	お弁当の日		フルーツヨーグルト	リンゴ、キウイフルーツ、ヨーグルト
20	火	マーボ豆腐丼、はるさめスープ		野菜ジュース、クラッカー	豚挽肉、長ねぎ、人参、白菜、春雨、コラーゲン
21	水	金時ごはん、豆腐ハンバーグ、きのこあんかけ、根菜汁		煎餅、鈴かすてら、麦茶	サツマイモ、しめじ、玉ねぎ、ひじき、人参、鶏挽肉、もめん豆腐、里芋、ごぼう
22	木	けんちんうどん、キュウリのあちゃら漬		いももち、麦茶	里芋、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、鶏肉、油揚げ、キュウリ、かぶ
23	金	ごはん、ササミフライ、グリーンサラダ、かきたま汁		豆腐ゼリー、クッキー、麦茶	鶏肉ササミ、ほうれん草、卵、キャベツ、レタス、キュウリ、ブロッコリー
24	土	ごはん、ミートグラタン、スープ		ホットケーキ、豆乳	豚挽肉、玉ねぎ、パセリ、ベーコン、レタス、卵
26	月	ごはん、スープカレー		飲むヨーグルト、リンゴ、クッキー	豚肉、人参、玉ねぎ、ジャガイモ、レコン、インゲン、セロリ
27	火	ごはん、コロコロ肉巻きソテー、なめこ汁		煎餅、かりんとう、麦茶	豚肉、ブロッコリー、人参、ジャガイモ、なめこ、豆腐
28	水	ごはん、大豆入り筑前煮、みそ汁		えびせん、麦茶	鶏肉、大豆、昆布、人参、レコン、ごぼう、もやし、油揚げ
29	木	スパゲッティボロネーゼ、コンスープ		大学芋、麦茶	ハム、玉ねぎ、ピーマン、パセリ、コンクリーム缶、サツマイモ
30	金	ごはん、豆腐カレー、カラフルム		かぼちゃパン、ジュース	豚肉、人参、コラーゲン、白菜、豆腐、かぼちゃ、ひじき、パプリカ、もやし
31	土	きのこうどん、かぼちゃそぼろ煮		煎餅、ビスケット、麦茶	豚肉、しめじ、舞茸、えのき、人参、長ねぎ、かぼちゃ、鶏挽肉

※ 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。

◎15日(木)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。献立はその都度ホームページ等でお知らせします。

※ 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。)

