

# 食事予定献立表

2015年 11月

サンガこども園

日	曜	主食	副食	おやつ・水分補給	材 料
2	月	ごはん、肉じゃが、きのこ汁		 お誕生会特別メニュー	豚肉、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、しらたき、白菜、椎茸、しめじ、豆腐
3	火	焼きそば、中華コンスープ			豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、コンクリーム缶、卵
4	水	菜めし、サモン豆乳汁			大根菜、ちりめんじゃこ、リンゴ、鮭、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、インゲン、豆乳、米粉
5	木	ごはん、ししやもの磯辺揚げ、豚汁		 お誕生会特別メニュー	ししやも、豚肉、ごぼう、人参、大根、しらたき、豆腐、長ねぎ、チンゲン菜、ニトコ
6	金	カレーライス、大根サラダ			豚肉、人参、玉ねぎ、ジャガイモ、大根、キュウリ、ハム
7	土	スパゲッティミートソース、コンスープ			豚挽肉、玉ねぎ、人参、パセリ、コンクリーム缶
9	月	わかめまぜごはん、おでん			わかめ、ごま、こんにゃく、ウィンナー、ウズラ卵、ハクペソ、竹輪、昆布、ちくわ麩
10	火	サントイッチ、ミネトローネ			チーズ、ベーコン、玉ねぎ、人参、トマト水煮、卵、パプリカ、セリ、マヨネーズ
11	水	三色丼、けんちん汁			鶏挽肉、卵、桜でんぶ、大根、ごぼう、人参、こんにゃく、豆腐、長ねぎ
12	木	ごはん、魚フライ(タルタルソース)、みそ汁			あじ、玉ねぎ、パセリ、キャベツ、なめこ、豆腐、長ねぎ
13	金	ちらし寿司、鶏肉唐揚げ、マカロニサラダ、すまし汁			鶏肉、ハクペソ、リンゴ、桜でんぶ、焼のり、ハム、マヨネーズ、キュウリ、人参、卵
14	土	カレーうどん、大根塩昆布あえ			豚肉、人参、長ねぎ、大根、塩昆布
16	月	ひじきごはん、煮魚、おろし菜、みそ汁			ひじき、人参、赤魚、おろし菜、麩、わかめ
17	火	ごはん、鶏肉照焼き、煮豆、みそ汁			鶏肉、インゲン豆、大根、カラ、玉ねぎ、油揚げ
18	水	ハンバーグ、カラフルムル			豚肉、玉ねぎ、グリーンピース、ハム、もやし、ひじき、人参、パプリカ、水菜
19	木	ごはん、ハムカツ、マカロニサラダ、みそ汁			ハム、マヨネーズ、キュウリ、人参、豆腐、わかめ
20	金	ごはん、ハンバーグ、こぶきいも(青のり)、スープ			豚肉、玉ねぎ、チンゲン菜、えのき、ジャガイモ、青のり
21	土	しょう油ラーメン			ハム、もやし、コン、わかめ、卵、蒸しシューマイ
23	月	てんぷらうどん			サツマイモ、リンゴ、ちくわ、小松菜、人参
24	火	ごはん、焼きししやも、リンゴのきんぴら、みそ汁			ししやも、リンゴ、人参、白ごま、えのき、ほうれん草
25	水	ごはん、肉野菜中華炒め、みそ汁			豚肉、ニラ、もやし、人参、セリ、わかめ、ジャガイモ
26	木	スパゲッティ(クリームソース)、リンゴのサラダ			ベーコン、玉ねぎ、小松菜、しめじ、キャベツ、リンゴ水煮
27	金	ごはん、豚肉しょうが焼き、みそ汁			豚肉、わかめ、ジャガイモ、キャベツ、パプリカ
28	土	人参ごはん、ポテたまぐらタン、スープ			鶏肉、ジャガイモ、卵、玉ねぎ、チーズ、人参、ベーコン、キャベツ
30	月	ピザ、もずくスープ			牛肉、卵、人参、ほうれん草、もやし、もずく、長ねぎ

※ 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。

◎ 2日(月)、5日(木のおやつはお誕生会特別メニューです。

※ 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。)

