

食事予定献立表

2015年 12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	火	ごはん、かじきの竜田揚げ、のっぺい汁		煎餅、かりんとう、麦茶	かじき鮪、大根、人参、里芋、長袖、油揚げ、サラダ菜、トマト
2	水	ごはん、里芋の煮ころがし、しらす入卵焼き、みそ汁		リンゴ、クッキー、麦茶	卵、しらす、ほうれん草、里芋、人参、キャベツ、油揚げ
3	木	ごはん、あじフライ、お豆のサラダ、なめこ汁		煎餅、みかん、麦茶	あじ、豆、リンゴ、キュリ、なめこ、長袖
4	金	ごはん、リンゴのつまみ揚げ、温野菜、みそ汁		煎餅、鈴かステラ、麦茶	豚肉、リンゴ、ブロッコリー、カリフラワー、かぼちゃ
5	土	おにぎり、豚汁		キャンデー、えびせん、麦茶	鮭、梅干、豚肉、大根、人参、ごぼう、しらたき、豆腐、長袖
7	月	菜めし、おでん		鈴かステラ、煎餅、ココア	大根菜、ウズラ卵、ちくわ、ウィンナー、こんにゃく、ちくわ麩、昆布
8	火	サンドイッチ、ミネストローネ		煎餅、野菜チップス、麦茶	卵、ハム、チーズ、キュリ、リンゴ、ベーコン、玉ねぎ、人参、セロリ、パプリカ、マカロニ
9	水	ハンライス、リンゴキンピラ		いももち、リンゴ、麦茶	豚肉、玉ねぎ、グリーンピース、リンゴ、人参、ジャガイモ、リンゴ
10	木	カレーうどん、小松菜焼のりあえ		煎餅、クッキー、麦茶	豚肉、長袖、人参、小松菜、焼のり
11	金	炊き込みごはん、豆腐ステーキ野菜あんかけ、すまし汁		煎餅、おやつ昆布、麦茶	油揚げ、豆腐、インゲン、人参、ハッパン、小松菜、ごぼう
12	土	アジの照焼井、かきたま汁		煎餅、ラムネ、麦茶	アジ、ごま、焼のり、ほうれん草、卵
14	月	ハムチーズサンド、サーモン豆乳シチュー		ふかし芋、麦茶	ハム、スライスチーズ、鮭、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー
15	火	カレーライス、リンゴサラダ		フルーツヨーグルト、クラッカー、麦茶	豚肉、人参、ジャガイモ、玉ねぎ、ハム、リンゴ、キュリ
16	水	ごはん、里芋の肉巻き、カラフルム、みそ汁		煎餅、ビスケット、麦茶	豚肉、里芋、ひじき、もやし、人参、パプリカ、水菜、豆腐、わかめ
17	木	ビビンバ、わかめスープ		煎餅、おやつ昆布、麦茶	牛肉、もやし、卵、ほうれん草、人参、わかめ、長袖
18	金	鶏そぼろ丼、すいとん汁		🎁お誕生会特別メニュー	鶏挽肉、卵、桜でんぶ、しらす、豚肉、大根、人参、水菜、米粉
19	土	焼きそば、中華コンスープ		煎餅、金平糖、麦茶	豚肉、もやし、キャベツ、人参、ピーマン、卵、クリームコーン缶
21	月	ごはん、スープカレー、チーズ		飲むヨーグルト、バナナ、ビスケット	豚肉、人参、玉ねぎ、リンゴ、セロリ、パプリカ、ジャガイモ、キャンデーチーズ
22	火	ほうとう、ほうれん草と卵いため		煎餅、ポテト、麦茶	豚肉、厚揚げ、かぼちゃ、人参、卵、ほうれん草、卵
23	水	キャロットライス、マカロニグラタン、スープ		えびせん、ビスケット、麦茶	鶏肉、ベーコン、キャベツ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー
24	木	ごはん、煮魚、ひじき炒め煮、みそ汁		煎餅、クッキー、麦茶	白身魚、ひじき、人参、大豆、ちくわ、油揚げ、もやし、えのき
25	金	チキンライス、シチュー(豆乳)		🎄クリスマス会特別メニュー	鶏肉、玉ねぎ、人参、ジャガイモ、ブロッコリー、パプリカ、ピーマン、ハム、チーズ
26	土	スパゲッティ(トマトソース)、コンスープ		えびせん、クッキー、麦茶	玉ねぎ、トマト、ハム、ピーマン、パプリカ、コンクリーム缶、パセリ
28	月	ごはん、豆乳カレー		煎餅、リンゴ、麦茶	豚肉、豆腐、ネー、白菜、人参
29	火	みそ煮込みうどん、白菜のおひたし		煎餅、クッキー、麦茶	豚肉、大根、人参、小松菜、厚揚げ、白菜、かつお節
30	水	炊き込みごはん、卵焼き、ウィンナーステーキ、みそ汁		ホットケーキ、ココア	鶏肉、しめじ、舞茸、人参、豆腐、ほうれん草、ウィンナー、卵

※ 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。

18日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。

25日のおやつはクリスマス会特別メニューです。

※ 昼食にはお茶がつかます。

※ 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

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。)

