

# 食事予定献立表

2016年 1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
4	月	ごはん、スープカレー		飲むヨーグルト、雑穀クラッカー、バナナ	豚肉、玉ねぎ、ジャガイモ、人参、レンコン、セリ、パセリ、パプリカ
5	火	てんぷらうどん		煎餅、クッキー、麦茶	サツマイモ、レンコン、ごぼう、人参、小女子、小松菜、かまぼこ
6	水	ごはん、煮魚、ほうれん草と卵いため、豚汁		えびせん、ビスケット、麦茶	赤魚、ほうれん草、大根、人参、ごぼう、豚肉、長ねぎ、しらたき、卵
7	木	七草がゆ、つくね焼、白菜おかかあえ、かきたま汁		いももち、豆乳	春の七草、鶏肉、白菜、かつお節、玉ねぎ、卵、小ねぎ
8	金	ごはん、肉じゃが、きのこ汁		煎餅、ラムネ、麦茶	豚肉、人参、玉ねぎ、ジャガイモ、グリーンピース、しめじ、舞茸、豆腐、長ねぎ
9	土	スパゲッティボリタ、野菜スープ		煎餅、鈴かすた、麦茶	ハム、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、ペーコン、レタス、人参
11	月	ごはん、おでん		おしるこ、あられ、麦茶	ウズ卵、ウインナー、昆布、さつま揚げ、ハハシ、ちくわ、こんにやく、ちくわ麩
12	火	ごはん、さわらの竜田揚げ、ポテトサラダ、みそ汁		野菜チップス、かりんとう、麦茶	さわら、ジャガイモ、人参、キュウリ、ハム、わかめ、かぶ
13	水	キャロットライス、ポトフ		煎餅、クッキー、ココア	ウインナー、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、レンコン、パプリカ、ブロッコリー
14	木	カレーライス、レンコンサラダ		煎餅、みかん、麦茶	豚肉、人参、玉ねぎ、ジャガイモ、セリ、ハム、レンコン、キュウリ
15	金	ごはん、鮭フライ、千切りキャベツ、タルタルソース、けんちん汁		かぶ、チャージパン、麦茶	鮭、キャベツ、玉ねぎ、大根、ごぼう、人参、豆腐
16	土	ごはん、ミートグラタン、スープ		煎餅、ラムネ、麦茶	豚挽肉、玉ねぎ、チーズ、ペーコン、レタス、人参
18	月	ロールパン、ポテトコロッケ、コールスローサラダ、スープ		野菜ジュース、クッキー、チーズ	豚挽肉、ジャガイモ、玉ねぎ、キャベツ、ハム、もやし、チンゲン菜
19	火	ひじきごはん、かじきのいそべ揚げ、春雨サラダ、みそ汁		煎餅、ビスケット、ココア	かじき鮓、ひじき、人参、油揚げ、ハム、玉ねぎ、ジャガイモ、春雨、キュウリ
20	水	ごはん、野菜の肉巻き、みそバタースープ		煎餅、クッキー、麦茶	豚肉、インゲン、人参、鶏挽肉、かぶ、大根、長ねぎ、バター
21	木	三色丼、すまし汁		煎餅、リンゴ、麦茶	鶏挽肉、卵、桜でんぶ、ほうれん草、ハハシ
22	金	ごはん、ハムカツ、マカロニサラダ、みそ汁		煎餅、クッキー、麦茶	ハム、マカロニ、キュウリ、人参、トマト、わかめ、豆腐
23	土	焼きそば、中華コンスープ		煎餅、キャンディ、麦茶	豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、もやし、卵、コンクリーム缶、パセリ
25	月	ごはん、麻婆豆腐、もやしとハムのナムル、ポテトスープ		🎄お誕生会特別メニュー	豚挽肉、ニラ、豆腐、もやし、ハム、白菜、人参、春雨、ジャガイモ
26	火	ハンバーグ、野菜クルミあえ		煎餅、クッキー、麦茶	豚肉、玉ねぎ、グリーンピース、レンコン、小松菜、人参、クルミ
27	水	ごはん、大豆とひじきの煮物、卵焼き、みそ汁		えびせん、クッキー、麦茶	卵、大豆、ちくわ、ひじき、人参、油揚げ、かぶ、小ねぎ
28	木	みそ煮込みうどん		ホットケーキ、ミルクティ	豚肉、かぶ、厚揚げ、人参、小松菜、かまぼこ、小ねぎ
29	金	ごはん、豆腐揚げ、カラフルムル		煎餅、クッキー、麦茶	豚肉、豆腐、人参、ニラ、白菜、ひじき、もやし、パプリカ、水菜
30	土	ラーメン		煎餅、リンゴ、麦茶	焼豚、もやし、なると、チンゲン菜、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。

※ 献立は材料の都合で変更することがあります。

※ 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。)

