

食事予定献立表

2016年 3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	小松菜クリームスパゲッティ、ツツサラダ		野菜ジュース、チーズトック	小松菜、玉ねぎ、しめじ、レタス、水菜、人参、パプリカ、ツツ缶
2	水	ごはん、白身魚のいそべ揚げ、カラフルム、みそ汁		煎餅、オレンジ、麦茶	赤魚、ひじき、水菜、人参、パプリカ、もやし、豆腐、長ねぎ
3	木	赤飯、鶏ササミフライ、ポテトサラダ、すまし汁		🎂お誕生会特別メニュー	鶏ササミ、ハム、ささげ、ジャガイロ、人参、キュウリ、あおさ、麩
4	金	ごはん、豚しょうが焼き、グリーンサラダ、みそ汁		煎餅、チーズ、麦茶	豚肉、キャベツ、スタックントウ、パプリカ、ジャガイロ、わかめ
5	土	カレーうどん、ほうれん草と卵の炒めもの、		煎餅、ビスケット、麦茶	豚肉、長ねぎ、人参、卵、ほうれん草
7	月	炊き込みごはん、里芋そぼろあんかけ、みそ汁		リンゴ、お魚ソーゼ、麦茶	舞茸、しめじ、人参、ごぼう、里芋、小ねぎ、鶏挽肉、わかめ、玉ねぎ
8	火	麻婆豆腐丼、ワタンスープ		煎餅、かりんとう、麦茶	豚挽肉、ニラ、豆腐、ワタンの皮、人参、長ねぎ
9	水	ごはん、マカログラタン、スープ		えびせん、ポーロ、麦茶	鶏肉、玉ねぎ、ブロッコリー、チーズ、チンゲン菜、えのき
10	木	カレーライス、お豆のサラダ		飲むヨーグルト、バナナ	豚肉、ジャガイロ、人参、玉ねぎ、お豆色々、水菜、パプリカ
11	金	ごはん、アジフライ、キャベツタルタルソース、みそ汁		煎餅色々、麦茶	アジ、キャベツ、玉ねぎ、豆腐、わかめ
12	土	焼きそば、わかめスープ		煎餅、リンゴ、麦茶	豚肉、キャベツ、人参、もやし、ピーマン、わかめ
14	月	ロールパン、ミネストローネ、チーズ		いももち、豆乳	パプリカ、玉ねぎ、人参、パプリカ、セリ、トマト水煮、マヨネーズ、ジャガイロ
15	火	ちりめんじゃこごはん、春のかき揚げ、すまし汁		フルーツヨーグルト、クラッカー、麦茶	玉ねぎ、菜の花、ウインナー、粒コーン、麩、小松菜
16	水	ごはん、煮魚、キャベツごぼう、みそ汁		煎餅、クッキー、麦茶	赤魚、ごぼう、人参、レモン、えのき、油揚げ
17	木	ごはん、豚肉と野菜の中華炒め、中華コンスープ		煎餅、果物、麦茶	豚肉、人参、もやし、ニラ、パプリカ、コンクリーム缶、卵
18	金	豆ごはん、カギまぐろのいそべ揚げ、レモンサラダ		煎餅、かりんとう、麦茶	グリーンピース、レモン、人参、キュウリ、ハム、カギまぐろ
19	土	焼うどん、かきたま汁		クッキー、リンゴ、麦茶	豚肉、人参、長ねぎ、かまぼこ、ほうれん草、卵
21	月	ちらし寿司、すまし汁		おはぎ、麦茶	卵、レモン、人参、キャベツ、焼のり、桜でんぶ、ハンパ、小松菜
22	火	サントイッチ、ジュース		飲むヨーグルト、バナナ	サ、スライスチーズ、卵、ササミ、鶏肉、ジャガイロ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、コンクリーム缶
23	水	ごはん、アジと豆腐のハンバーグ、小松菜とえのきの炒めあえ、みそ汁		煎餅、ラムネ、麦茶	アジ、もめん豆腐、小松菜、えのき、人参、大根、水菜
24	木	ごはん、焼きししゃも、ひじき炒め煮、みそ汁		ふかし芋、麦茶	ししゃも、ひじき、大豆、レモン、人参、油揚げ、玉ねぎ、卵
25	金	ごはん、野菜の肉巻きソテー、みそバタースープ		クラッカー、果物、麦茶	豚肉、人参、インゲン、白菜、大根、かつお、鶏挽肉、バター
26	土	野菜たっぷりラーメン、		煎餅、ビスケット、麦茶	ハム、なると、チンゲン菜、白菜、卵、もやし、わかめ、人参
28	月	ごはん、チンジャオロース、春雨スープ		煎餅、リンゴ、麦茶	ウインナー、ピーマン、たけのこ、パプリカ、人参、白菜、春雨、舞茸
29	火	スパゲッティミートソース、コンスープ		煎餅、クッキー、麦茶	豚挽肉、玉ねぎ、パプリカ、人参、コンクリーム缶、パセリ
30	水	カレーライス、コールスローサラダ		🎂お誕生会特別メニュー	豚肉、玉ねぎ、人参、ジャガイロ、キャベツ、ハム、干しぶどう
31	木	ピピソバ、もずくスープ		フルーツヨーグルト、クラッカー、麦茶	牛肉、ほうれん草、人参、もやし、卵、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。

3日のおやつはひな祭り、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。

30日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

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。)

