

食事予定献立表

2016年 4月

サンガこども園

日	曜	主食	副食	おやつ・水分補給	材 料
1	金	豆ごはん、豆腐ハンバーグ、菜の花サラダ、すまし汁	人参ホットケーキ、カルピス	グリーンピース、ハバネロ、わかめ、卵、鶏挽肉、もめん豆腐、レコン、菜の花、トマト	
2	土	ジャージャン(うどん)、もずくスープ	煎餅、ビスケット、麦茶	豚挽肉、人参、もやし、キュウリ、シイタケ、もずく、小豆	
4	月	カレーライス、コールスローサラダ	フルーツヨーグルト、ポップコーン	豚肉、人参、玉ねぎ、ジャガイロ、キャベツ、ハム、チーズ、キュウリ	
5	火	アジの照り焼き丼、豚汁	煎餅、リンゴ、麦茶	アジ、大根、人参、ごぼう、しらたき、サツマ、豚肉、長豆	
6	水	ごはん、鶏肉のみそ焼き、春雨サラダ、みそ汁	煎餅、クッキー、麦茶	鶏肉、ハム、春雨、人参、キュウリ、豆腐、わかめ	
7	木	ごはん、ししゃものいそべ揚げ、ミササラダ、みそ汁	🎂 お誕生会特別メニュー	ししゃも、ジャガイロ、人参、キュウリ、卵、ハム、大根、チンゲン菜	
8	金	ごはん、煮魚、ひじき炒め煮、みそ汁	煎餅、かき氷、麦茶	赤魚、ひじき、人参、大豆、レコン、ちくわ、油揚げ、小松菜	
9	土	親子丼、みそ汁	煎餅、ビスケット、麦茶	鶏肉、長豆、えのき、わかめ、卵	
11	月	卵サンド、ミートローネ	飲むヨーグルト、果物	スライスチーズ、ベーコン、玉ねぎ、人参、パプリカ、バナナ、マロン、セリ	
12	火	ごはん、肉じゃが、けんちん汁	🎂 お誕生会特別メニュー	豚肉、ジャガイロ、人参、玉ねぎ、しらたき、キャベツ、豆腐、ごぼう	
13	水	ごはん、魚フライ(タルタルソース)、タコと春雨のスープ	煎餅、ビスケット、麦茶	白身魚、玉ねぎ、キャベツ、春雨、タコ、人参、椎茸、長豆	
14	木	ごはん、豚しゃぶ、温野菜、みそ汁	煎餅、フルーツチップス、麦茶	豚肉、キャベツ、ブロッコリー、人参、カリフラワー、わかめ、長豆	
15	金	ハンバーグ、ピーンズサラダ	煎餅、クッキー、麦茶	豚肉、玉ねぎ、人参、豆色々、キュウリ、パプリカ	
16	土	焼うどん、かきたま汁	煎餅、クッキー、麦茶	豚肉、長豆、人参、チンゲン菜、かまぼこ、卵	
18	月	三色丼、みそ汁	クッキー、ココア	鶏挽肉、卵、桜でんぶ、キャベツ、キャベツ、油揚げ	
19	火	ごはん、アスパラのベーコン巻、卵焼き、みそ汁	ラスク、野菜ジュース	ベーコン、アスパラ、卵、もやし、小松菜	
20	水	キャロットライス、サミフライ、マロンサラダ、スープ	煎餅色々、麦茶	鶏サシ、人参、レタス、わかめ、マロン、キュウリ、パプリカ	
21	木	ごはん、さわらとタコの煮つけ、けんちん汁	煎餅、果物、麦茶	さわら、タコ、サトウ、豆腐、ごぼう、人参、こんにゃく、長豆、大根	
22	金	ごはん、鮭ムニエル、キャベツのサラダ、みそ汁	🎂 お誕生会特別メニュー	生鮭、キャベツ、キュウリ、人参、ハム、油揚げ、えのき	
23	土	おにぎり、豚汁	煎餅、鈴かき、麦茶	鮭、昆布、豚肉、大根、ごぼう、人参、しらたき、長豆	
25	月	チーズサンド、サーモン豆乳シチュー	煎餅、いわしっこ、麦茶	生鮭、玉ねぎ、人参、ジャガイロ、ブロッコリー、スライスチーズ、豆乳	
26	火	ごはん、肉だんご甘辛ソース、カラフルム、スープ	煎餅、果物、麦茶	豚挽肉、長豆、もやし、レプリカ、人参、水菜、ひじき、ハム	
27	水	スパゲッティ(ナポリタン)、コンスープ	煎餅、野菜チップス、麦茶	ハム、ピーマン、玉ねぎ、パプリカ、コンクリーム缶、セリ	
28	木	ピザ、わかめスープ	バナナ蒸しケーキ、豆乳	牛肉、もやし、人参、たけのこ、卵、わかめ、長豆	
29	金	卵チャーハン、中華スープ	煎餅、果物、麦茶	卵、レタス、チンゲン菜、もやし、人参	
30	土	焼きそば、ポテトスープ	煎餅、クッキー、麦茶	豚肉、ピーマン、もやし、人参、キャベツ、ジャガイロ、レタス	

毎月献立予定表を配布します。台所など見やすいところに貼って朝食や夕食と同じメニューにならないようにしていただくと幸いです。

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

※ 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。)

