

食事予定献立表

2016年 5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	カレーライス、豆腐のサラダ		フルーツヨーグルト	豚肉、玉ねぎ、ジャガイモ、人参、もめん豆腐、レタス、ミニトマト、コーン
3	火	焼きそば、中華コンスープ		煎餅、クッキー、麦茶	豚肉、ピーマン、もやし、キャベツ、人参、卵、コンクリーム缶
4	水	ドリア、野菜スープ		煎餅、果物、麦茶	鶏肉、玉ねぎ、パセリ、チーズ、ベーコン、キャベツ、人参
5	木	おにぎり、春巻き、かきたま汁		アイスクリーム、ウエハース	ごま昆布、卵、レタス、ミニトマト、豚肉、タノコ、春雨、人参
6	金	ごはん、炒り鶏、なめこ汁		おやつ昆布、煎餅、麦茶	鶏肉、人参、リンゴ、こんにゃく、大豆、昆布、キヌメ、なめこ
7	土	みそ煮込みうどん、浅漬け		煎餅、クッキー、麦茶	豚肉、人参、かぶ、小松菜、かまぼこ、長ねぎ、キュウリ
9	月	ビビンバ、わかめスープ		手作りラスク、野菜ジュース	牛肉、もやし、人参、パプリカ、ほうれん草、わかめ、長ねぎ、食パン
10	火	スパゲッティボリタ、コンスープ（豆乳）		🎂 お誕生会特別メニュー	ハム、玉ねぎ、パセリ、ピーマン、パプリカ、コンクリーム缶、
11	水	ごはん、かきのおいそべ揚げ、ひじき炒め煮、みそ汁		煎餅、ビスケット、麦茶	かき、ひじき、人参、大豆、リンゴ、油揚げ
12	木	菜めし、鶏肉の竜田揚げ、タノコと春雨スープ		煎餅、果物、麦茶	鶏肉、サラダ菜、トマト、大根菜、春雨、タノコ、人参、長ねぎ、椎茸
13	金	ごはん、ジャガイモのそぼろ煮、豚汁		えびせん、果物、麦茶	ジャガイモ、人参、玉ねぎ、グリーンピース、鶏挽肉、豚肉、大根、しらたき、ごぼう、豆腐、
14	土	三色丼、みそ汁		煎餅、ラムネ、麦茶	鶏挽肉、卵、でんぶ、かぶ、玉ねぎ、油揚げ
16	月	ジャージャーうどん、スープ		いももち、豆乳	豚挽肉、キュウリ、人参、もやし、パプリカ、チンゲン菜、えのき
17	火	ごはん、ムカゴ、マカロニサラダ、みそ汁		煎餅、果物、麦茶	ハム、マカロニ、キュウリ、トマト、パプリカ、麩、わかめ
18	水	アジのかば焼き丼、そうめん汁		煎餅、おやつ昆布、麦茶	アジ、焼のり、ごま、そうめん、しめじ、人参、長ねぎ、麩
19	木	ごはん（じゃこピーマンふりかけ）、和風ポトフ		煎餅、クッキー、麦茶	鶏肉、ベーコン、ジャガイモ、人参、大根、大根菜、こんにゃく、ちりめんじゃこ、ピーマン
20	金	ハンバーグ、野菜のクム和え		飲むヨーグルト、クラッカー、果物	豚肉、人参、玉ねぎ、グリーンピース、小松菜、クム
21	土	おにぎり、豚汁、浅漬け		煎餅、ラムネ、麦茶	豚肉、大根、人参、しらたき、長ねぎ、ごぼう、鱈節、チーズ、キュウリ
23	月	サントイッチ、サーモン豆腐汁		バナナ、クラッカー、野菜ジュース	生鮭、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、インゲン、レタス、ハム、チーズ
24	火	ごはん、魚フライ豆腐ソース、根菜汁		煎餅、ビスケット、麦茶	アジ豆腐、大根、里芋、人参、ごぼう
25	水	山菜うどん、じゃこのパリパリサラダ		煎餅、チーズ、麦茶	タノコ、ふき、シイタケ、鶏肉、ちりめんじゃこ、キュウリ、トマト、人参、油揚げ、ひじき、キャベツ、もやし
26	木	カレーライス、カラフルム		クッキー、ココア	豚肉、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、ハム、ひじき、もやし、パプリカ、小松菜
27	金	小松菜クリームパグッティ、リンゴのサラダ		煎餅、果物	ベーコン、小松菜、しめじ、玉ねぎ、キャベツ、リンゴ、キュウリ、パプリカ
28	土	焼きそば、中華コンスープ		煎餅、ビスケット、麦茶	豚肉、人参、玉ねぎ、ニラ、もやし、コンクリーム缶、卵
30	月	ごはん、さわらの竜田揚げ、ピーンズサラダ、みそ汁		煎餅、果物、麦茶	さくら、豆色々、ジャガイモ、油揚げ
31	火	ごはん、豚肉しょうが焼き、みそ汁		煎餅、クッキー、麦茶	豚肉、サラダ菜、トマト、豆腐、わかめ

5月5日は端午の節句。季節の変わり目で、病気がおこりやすいと昔から考えられていました。健やかな成長を願って、ショウブやヨモギ等の薬草が使われてきたといわれます。



※ 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。）

