

食事予定献立表

2016年 6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	水	シーフードカレー、豆腐サラダ		野菜ジュース、クラッカー	いか、えび、ホタテ、玉ねぎ、人参、もめん豆腐、レタス、トマト、コーン粒
2	木	三色丼、けんちん汁		煎餅、ビスケット、お茶	卵、鶏挽肉、桜でんぶ、大根、人参、ごぼう、豆腐、長ねぎ
3	金	ごはん、鶏肉のトマト煮込み、わかめサラダ、みそ汁		人参ホットケーキ、お茶	鶏肉、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、えのき、わかめ、もやし
4	土	かきあげうどん		煎餅、ビスケット、お茶	大豆、桜えび、水菜、厚揚げ、人参、小ねぎ
6	月	ごはん、鶏ササミフィッシュフライ、アスパラサラダ、みそ汁		ポップコーン、バナナチップス、豆乳	鶏ササミ、ハム、アスパラ、コーン、人参、もやし、えのき
7	火	ごはん、かき揚げの煮付け、切り昆布の炒め煮、みそ汁		フルーツヨーグルト	かき揚げ、切り昆布、打豆、油あげ、玉ねぎ、かぼちゃ
8	水	冷しうどん、豆腐そぼろあんかけ		煎餅、ビスケット、お茶	鶏肉、かぼちゃ、小松菜、卵、もめん豆腐、鶏挽肉、小ねぎ
9	木	豚丼、すまし汁		煎餅、果物、お茶	豚肉、えのき、玉ねぎ、しらたき、チンゲン菜、麩、水菜
10	金	ごはん(じゃこふりかけ)、肉じゃが、みそ汁		煎餅、食べる煮干し、お茶	豚肉、じゃこ、人参、玉ねぎ、しらたき、ピーマン、ちりめんじゃこ、油あげ、セロリ
11	土	ごはん、マカロニグラタン、スープ		煎餅、キャンディ、お茶	鶏肉、玉ねぎ、ブロッコリー、チーズ、わかめ、豆腐
13	月	炊き込みごはん、ウインナーステーキ、卵焼き、みそ汁		飲むヨーグルト、果物	しめじ、舞茸、こんにやく、人参、ウインナー、卵、小松菜、油あげ、小松菜、ミニトマト
14	火	ごはん、ししやものいそべ揚げ、キャベツと卵のサラダ、具だくさんみそ汁		煎餅、クッキー、お茶	ししやも、キャベツ、キュウリ、ツナ、かぼちゃ、玉ねぎ、油あげ、オクラ
15	水	ジャージャーうどん、わかめスープ		煎餅、果物、お茶	豚挽肉、もやし、人参、キュウリ、わかめ、長ねぎ
16	木	ごはん、筑前煮、ほうれん草ごまあえ、みそ汁		煎餅、おやつ昆布、お茶	鶏肉、レタス、人参、昆布、大豆、ごぼう、ほうれん草、油あげ、大根
17	金	ごはん、煮魚、ひじきの炒め煮、みそ汁		煎餅、ゼリー、お茶	赤魚、ひじき、大豆、人参、油あげ、ちくわ、モロヘイ
18	土	スパゲッティ(トマトソース)、コンソープ		煎餅、ビスケット、お茶	ベーコン、トマト、パセリ、マッシュルーム、クリームコーン缶
20	月	ホットック、ミネストローネ		ひじきのおやき、お茶	ウインナー、レタス、ベーコン、人参、玉ねぎ、セロリ、パプリカ、マカロニ
21	火	ごはん、豆腐ハンバーグ、ピーンズサラダ、みそ汁		煎餅、果物、お茶	鶏挽肉、もめん豆腐、人参、ひじき、じゃこ、オクラ、豆、キュウリ、トマト
22	水	ごはん、豚肉の生姜焼き、粉ふきいも、みそ汁		煎餅、ラムネ、お茶	豚肉、じゃこ、サラダ菜、豆腐、わかめ
23	木	ひじきごはん、魚フライ(豆腐ソース)、みそ汁		煎餅、クッキー、お茶	アジ、ひじき、人参、油あげ、なめこ、玉ねぎ、キャベツ
24	金	カレーライス、コールスローサラダ		クッキー、野菜ジュース	豚肉、人参、玉ねぎ、じゃこ、キャベツ、ハム、レーズン
25	土	冷し中華		煎餅、チーズ、お茶	ハム、トマト、卵、キュウリ、パプリカ
27	月	ピザ、もずくスープ		煎餅、クッキー、お茶	牛肉、人参、卵、もやし、ほうれん草、もずく、長ねぎ
28	火	和風スパゲッティ、かきたま汁		蒸しパン、お茶	ベーコン、玉ねぎ、しめじ、長ねぎ、卵、ほうれん草
29	水	ごはん、麻婆豆腐、もやしとハムのナムル、スープ		煎餅、果物、お茶	豆腐、ネー、豚挽肉、もやし、ハム、水菜、チンゲン菜
30	木	じゃことしそのまぜごはん、豚しゃぶ、キャベツと卵のサラダ、みそ汁		煎餅、ウェハース、お茶	豚肉、ちりめんじゃこ、ツナ缶、キュウリ、しそ、キャベツ、かぼちゃ、えのき



乳幼児期に薄味の習慣をつけ、多くの食材を経験することが味覚の形成につながります。濃い味付けは、後に生活習慣病の引き金になることがあります。素材の味を生かした料理で「おいしい」と感じる力を育てましょう。



- ※ 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。)

