

# 食事予定献立表

2016年 7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	ごはん、チンジャオロース、わかめスープ		野菜ジュース、煎餅、ビスケット	牛肉、ピーマン、パプリカ、タケノコ、わかめ、長ねぎ
2	土	冷しうどん		煎餅色々、お茶	鶏サシ、かまぼこ、卵、人参、小松菜
4	月	夏野菜カレー、カラフルサラダ		煎餅、チーズ、お茶	豚肉、ひじき、人参、パプリカ、かぼちゃ、オクラ、ズッキーニ、もやし
5	火	ごはん、中華炒め、中華コンスープ		煎餅、果物、お茶	豚肉、もやし、ニラ、人参、長ねぎ、コンソーム缶、卵
6	水	ひじきごはん、煮魚、インゲンとちくわ炒め、みそ汁		煎餅、カルシウム缶、お茶	赤魚、ちくわ、ひじき、インゲン、大根、油揚げ、人参
7	木	五目ちらし寿司、そーめん汁		豆腐トナツ、スムージー	人参、タケノコ、でんぶ、キヌヤ、そーめん、卵、オクラ、鶏サシ
8	金	ごはん、豚しゃぶ、海藻サラダ、みそ汁		煎餅、クッキー、お茶	豚肉、油揚げ、モロヘイヤ、わかめ、ひじき、トマト、キュウリ
9	土	キャロットライス、ミートグラタン、スープ		フローズンバナナ、クラッカー	豚挽肉、玉ねぎ、人参
11	月	チーズオムレツ、クラムチャウダー		ゆでとうもろこし、豆乳	アサリ、ジャガイロ、人参、玉ねぎ、コンソーム缶、豆乳
12	火	ハワイライス、お豆のサラダ		🎂 お誕生会特別メニュー	豚肉、玉ねぎ、お豆色々、レタス、パプリカ、キュウリ
13	水	冷しうどん、大豆かき揚げ		煎餅、果物、お茶	大豆、人参、小松菜、なると、卵、水菜、長ねぎ
14	木	ごはん、肉じゃが、キュウリ塩昆布あえ、みそ汁		えびせん、ビスケット、お茶	豚肉、ジャガイロ、玉ねぎ、人参、キヌヤ、キュウリ、塩昆布、しらたき、油揚げ、オクラ
15	金	ごはん、マグロのチキチキ あえ、けんちん汁		煎餅、おやつ昆布、お茶	ごはん、カツキマグロ、豆腐、大根、ごぼう、人参、豆腐、こんにやく
16	土	やきそば、もずくスープ		煎餅、カルシウム缶、お茶	豚肉、人参、キャベツ、ピーマン、パプリカ、もずく、長ねぎ
18	月	スパゲッティ(ホリタン)、コンスープ		飲むヨーグルト、果物	ハム、ピーマン、マッシュルーム、玉ねぎ、パプリカ、コンソーム缶
19	火	じゃことしそのまぜごはん、豆腐ハンバーグ、みそ汁		煎餅、おやつ昆布、お茶	もめん豆腐、鶏挽肉、キャベツ、トマト、ちりめんじゃこ、青じそ、ごま、オクラ、油揚げ
20	水	麻婆豆腐丼、もやしのナムル、スープ		煎餅、ビスケット、お茶	豚挽肉、豆腐、長ねぎ、もやし、人参、ほうれん草、チンゲン菜
21	木	ごはん、鶏肉の竜田揚げ、きざみ昆布の炒め煮、みそ汁		煎餅、いわしっこ、お茶	鶏サシ、きざみ昆布、人参、打ち豆、油揚げ
22	金	ごはん、ひとくちカツ、ポテトサラダ、みそ汁		煎餅、フローズンバナナ、お茶	豚肉、ハム、ジャガイロ、人参、キュウリ、麩、わかめ
23	土	三色丼、すまし汁		煎餅、ビスケット、お茶	鶏挽肉、卵、桜でんぶ、キヌヤ、わかめ、豆腐
25	月	ピピボン、わかめスープ		フルーツヨーグルト、ウエハース	牛肉、もやし、人参、ほうれん草、卵、わかめ、長ねぎ
26	火	ごはん、焼ししゃも、かぼちゃ含煮、豚汁		煎餅、クッキー、お茶	ししゃも、かぼちゃ、豚肉、大根、人参、ごぼう、豆腐、長ねぎ
27	水	ジャージャーめん、かきたま汁		煎餅、ビスケット、お茶	豚挽肉、もやし、キュウリ、人参、卵
28	木	ごはん、ハカマ、マカロニサラダ、みそ汁		煎餅、果物、お茶	ハム、キュウリ、人参、マカロニ、わかめ、ジャガイロ
29	金	カレーライス、トマトサラダ		豆腐トナツ、お茶	豚肉、人参、玉ねぎ、ジャガイロ、トマト、レタス
30	土	そうめん、てんぷら		煎餅、クッキー、お茶	白身魚、かぼちゃ、インゲン、小松菜、かまぼこ

暑い日が続くと、睡眠不足や胃酸の分泌が低下して、食欲が衰えます。こうした時こそ食事作りにはちょっとした工夫をして食欲を増すように心がけたいですね。

※ 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。

※ 12日午後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。)

