

食事予定献立表

2016年 8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	月	サトイッチ、クリームチャウダー		チーズ、煎餅、野菜ジュース	卵、ブルーベリー、パセリ、アサリ、ジャコ、人参、玉ねぎ、パセリ
2	火	ごはん、チキンオロス、みそ汁		煎餅、ビスケット、お茶	牛肉、ピーマン、パプリカ、タケノコ、えのき、チゲン菜
3	水	ごはん、カシオのケチャップ和え、鯖のサラダ、みそ汁		煎餅、果物、お茶	カシオ、カボチャ、キュウリ、ハム、なめこ、小ねぎ
4	木	ごはん、豚肉と野菜の中華炒め煮、スープ		煎餅、いわしっこ、お茶	豚肉、ニラ、もやし、人参、ねぎ、ジャコ、人参、チゲン菜
5	金	アジの照り焼き丼、けんちん汁		ゼリー、ビスケット、お茶	アジ、焼のり、豆腐、人参、ごぼう、大根、里芋
6	土	ハヤシライス、フレンチサラダ		煎餅、クッキー、お茶	豚肉、玉ねぎ、グリーンピース、レタス、キュウリ、トマト、ハム
8	月	夏野菜のカーライス、豆腐のサラダ		果物、飲むヨーグルト	豚肉、なす、ズッキーニ、人参、パプリカ、ジャコ、人参、玉ねぎ、もめん豆腐、レタス、トマト、コン
9	火	焼きそば、中華コンスープ		煎餅、ビスケット、お茶	豚肉、もやし、人参、卵、ピーマン、キャベツ、コンクリーム缶
10	水	ごはん、マカロニグラタン、キャベツとハムのスープ		えびせん、ビスケット、お茶	鶏肉、マカロニ、玉ねぎ、フロッキー、キャベツ、ハム、コン
11	木	そうめん、かき揚げ		煎餅色々、お茶	大豆、長ねぎ、人参、小松菜、かまぼこ
16	火	ごはん、豚肉生姜焼き、海藻サラダ、みそ汁		バナナケーキ、豆乳	豚肉、わかめ、ひじき、キュウリ、パプリカ、モロヘイ、油揚げ、生姜
17	水	ごはん、アジと豆腐のハバーグ、小松菜の焼のり和え、すまし汁		煎餅、おやつ昆布、お茶	アジ、豆腐、ねぎ、小松菜、焼のり、麩、キャベツ
18	木	キャロットライス、ウインナーソテー、卵焼き、タンタンスープ		フルーツヨーグルト、クッキー、お茶	ウインナー、人参、卵、鶏挽肉、長ねぎ
19	金	麻婆豆腐丼、春雨サラダ、スープ		煎餅、ラムネ、お茶	豚挽肉、ニラ、春雨、キュウリ、人参、チゲン菜、もやし、ハム
20	土	コンクリームパスタ、トマトサラダ		煎餅、クッキー、お茶	ハム、玉ねぎ、コンクリーム缶、トマト、パセリ、キュウリ、チーズ
22	月	ごはん、一口カツ、マカロニサラダ、みそ汁		アイスクリーム、プリン	豚肉、ハム、マカロニ、人参、キュウリ、もやし、えのき
23	火	ごはん、豆腐ステーキ(そぼろあん)、かきたま汁		煎餅、バナナチップス、お茶	鶏挽肉、もめん豆腐、ほうれん草、卵
24	水	ごはん、鶏肉フィッシュフライ、ポテトサラダ、みそ汁		フルーツヨーグルト、ビスケット、お茶	鶏サシ、人参、キュウリ、ハム、ジャコ、人参、オクラ、玉ねぎ
25	木	ひじきごはん、焼ししゃも、ネビラごぼう、みそ汁		煎餅、ビスケット、お茶	ししゃも、ひじき、人参、ごぼう、なす、油揚げ、卵
26	金	カーライス、コールスローサラダ		ポップコーン、果物、お茶	豚肉、ジャコ、人参、玉ねぎ、キャベツ、ハム、キュウリ、パプリカ
27	土	冷し中華		ビスケット、キャンディ、お茶	ハム、卵、キュウリ、パプリカ、トマト
29	月	サトイッチ、ミストローネ		煎餅、果物、お茶	チーズ、卵、マカロニ、ベーコン、人参、玉ねぎ、セリ、パプリカ
30	火	ごはん、煮魚、カボチャとインゲン煮、みそ汁		煎餅、おやつ昆布、お茶	赤魚、カボチャ、インゲン、モロヘイ、油揚げ
31	水	ビビンバ、もずくスープ		米粉クッキー、野菜ジュース	牛肉、もやし、人参、オクラ、卵、もずく、長ねぎ

サンガの子ども達は手作りスムージーが大好きです。ミキサーに氷と果物、ヨーグルトや牛乳を入れてスイッチポン！出来上がり。他に梅の実を漬けて作った梅ジュースや、手作りゼリーも好評です。ご家庭でも親子でデザート作りを楽しんでみてはいかがでしょうか。



※ 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。献立はその都度ホームページ等でお知らせします。

※ 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。)

