

食事予定献立表

2016年 9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	木	ごはん、魚フライ(豆腐ソース)、けんちん汁		煎餅、クッキー、お茶	アジ、豆腐、人参、大根、ごぼう、長袖、こんにやく、キャベツ、里芋
2	金	カレーライス、アーモンドサラダ		煎餅、チーズ、お茶	豚肉、人参、ジャガイモ、玉ねぎ、アーモンド、大根、キュウリ、トマト、レズン
3	土	冷しうどん、さつまいものかき揚げ		煎餅、ビスケット、お茶	サツマイモ、人参、水菜、ちくわ、小松菜、かまぼこ、卵
5	月	三色丼、豚汁		バナナ、飲むヨーグルト	鶏挽肉、桜でんぶ、卵、豚肉、人参、大根、ごぼう、しらたき、長袖
6	火	ごはん、煮魚、すき昆布炒め煮、みそ汁		煎餅、クッキー、お茶	赤魚、すき昆布、人参、打豆、油揚げ、わかめ、豆腐
7	水	ごはん(じゃこピーマンふりかけ)、肉じゃが、みそ汁		煎餅、おやつ昆布、お茶	豚肉、ジャガイモ、玉ねぎ、しらたき、ちりめんじゃこ、ピーマン、麩、長袖
8	木	枝豆ごはん、モロヘイヤのつくね団子、みそ汁		果物、ビスケット、お茶	鶏挽肉、モロヘイヤ、枝豆、なす、玉ねぎ
9	金	コンクリームパスタ、豆腐サラダ		トマトのステーキピザ、お茶	ベーコン、玉ねぎ、コンクリーム、もめん豆腐、レタス、トウモロコシ、トマト、食パン、チーズ
10	土	卵チャーハン、野菜スープ		煎餅、ビスケット、お茶	卵、レタス、人参、チンゲン菜、ハム、豆腐
12	月	ジャージャーめん、わかめスープ		豆腐パン、お茶	豚挽肉、長袖、キュウリ、人参、もやし、わかめ
13	火	おかかチーズごはん、クラムチャウダー		煎餅、いわしっこ、お茶	アサリ、人参、玉ねぎ、パセリ、セリ、チーズ、かつお節
14	水	ハワイライス、ピーンズサラダ		煎餅、ビスケット、お茶	豚肉、人参、玉ねぎ、お豆色々、キュウリ、レタス
15	木	炊き込みごはん、卵焼き、ほうれん草のおひたし、焼ししゃも、すまし汁		煎餅、チーズ、野菜ジュース	鶏肉、卵、ししゃも、ほうれん草、ハパン、小袖、しめじ
16	金	ごはん、チンジャオロース、みそ汁		煎餅、ウェハース、お茶	牛肉、ピーマン、タケノコ、パプリカ、大根、油揚げ
17	土	焼きそば、中華コンスープ		煎餅、ラムネ、お茶	豚肉、キャベツ、ピーマン、人参、もやし、卵、コンクリーム缶
19	月	パン、ポテトミートグラタン、スープ		フルーツヨーグルト、お茶	ジャガイモ、玉ねぎ、コン、チンゲン菜、えのき、豚挽肉
20	火	ごはん、スープカレー		クラッカー、野菜ジュース	鶏肉、玉ねぎ、人参、インゲン、ジャガイモ、レンコン、セリ
21	水	ごはん、カシキのいそべ揚げ、カラフルム、みそ汁		おはぎ、お茶	カシキマゴロ、ハム、ひじき、もやし、人参、パプリカ、豆腐、わかめ
22	木	スパゲッティ(ナポリタン)、コンスープ		煎餅、ビスケット、お茶	ハム、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、トマト、コンクリーム缶、パセリ
23	金	ごはん、豚肉の生姜焼き、みそ汁		煎餅、クッキー、お茶	豚肉、玉ねぎ、キャベツ、豆腐
24	土	カレーうどん、ひじきの炒め煮		煎餅色々、お茶	豚肉、人参、長袖、ひじき、大豆、油揚げ、ちくわ
26	月	パン、ホワイトシチュー、コールスローサラダ		飲むヨーグルト、クラッカー、果物	鶏肉、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、ハム、キュウリ、レズン
27	火	ごはん、豚肉と野菜の中華炒め、春雨スープ		煎餅、クッキー、お茶	豚肉、もやし、人参、ニラ、長袖、春雨
28	水	キノコうどん、かぼちゃのそぼろあんかけ		ふかし芋、お茶	厚揚げ、しめじ、舞茸、椎茸、かぼちゃ、小松菜、かぼちゃ、鶏挽肉
29	木	じゃことしそのまぜごはん、豆腐ハバーグ、みそ汁		煎餅、ビスケット、お茶	ちりめんじゃこ、しそ、豆腐、鶏挽肉、人参、ひじき、えのき、油揚げ
30	金	ピピソバ、もずくスープ		ポップコーン、果物、お茶	牛肉、もやし、人参、卵、ほうれん草、もずく、長袖

十五夜は月をながめながら秋の実りを感謝し、作物が良く育ったことを祝う行事、月見団子や秋に収穫される野菜などをおそなえします。

- ※ 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。 15日のおやつの際に「おつきみちょうだい」をします。
- ※ 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。)

