


食事予定献立表


2016年10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	土	おにぎり、豚汁		煎餅、クッキー、お茶	豚肉、鰹節、チーズ、大根、長袖、しらたき、梅干、人参、ごぼう、サツマイ
3	月	ごはん、ほっけフライ、豆腐ソース、けんちん汁		のりチーズ、果物、お茶	ほっけ、豆腐、大根、ごぼう、人参、小袖、キャベツ
4	火	ごはん、鶏肉のトマト煮込み、わかめサラダ、中華コンスープ		ドライフルーツ、お茶	鶏肉、ピーマン、玉ねぎ、人参、卵、わかめ、キュリ、みょうが、コン缶、しめじ
5	水	ごはん、ジャコ 任のそぼろ煮、すまし汁		お麩ナック、果物、お茶	ジャコ 任、玉ねぎ、人参、椎茸、グリーンピース、鶏挽肉、豆腐、長袖
6	木	ごはん、カシオのケチャップ 和え、かぼちゃのサラダ、みそ汁		ポップコーン、果物、お茶	カシオ、かぼちゃ、キュリ、ハム、なめこ、わけぎ
7	金	カレーライス、ほうれん草と卵のソテー		おにぎり、果物、お茶	豚肉、ジャコ 任、人参、玉ねぎ、ほうれん草、卵
8	土	ジャコ 任、わかめスープ		煎餅、クッキー、お茶	豚挽肉、長袖、しいたけ、人参、もやし、水菜、わかめ
10	月	みそ煮込みうどん、大根サラダ		クラッカー、ジュース	豚肉、人参、かぼちゃ、厚揚げ、長袖、大根、キュリ、ハム
11	火	カレーライス、野菜のくるみ和え		サツマイソテー、果物、お茶	豚肉、人参、玉ねぎ、小松菜、くるみ
12	水	ごはん、豚肉とレコンのつまみ揚げ、白菜のおひたし、みそ汁		葛もち、果物、お茶	豚肉、レコン、わかめ、白菜、鰹節、豆腐
13	木	キャロットごはん、ポテたまぐらタン、スープ		田作り、果物、お茶	鶏肉、卵、人参、玉ねぎ、ジャコ 任、えのき、わかめ
14	金	ごはん、鶏サミのかば焼き風、かきたま汁		きなこマロン、果物、お茶	鶏サミ、チンゲン菜、卵、ほうれん草
15	土	卵チャーハン、野菜スープ		いももち、果物、お茶	卵、レタス、ベーコン、キャベツ、人参、玉ねぎ
17	月	お弁当の日		—	
18	火	ごはん、白身魚の竜田揚げ、かぼちゃ甘煮、みそ汁		さつま揚げ、果物、お茶	赤魚、かぼちゃ、あさつき、麩
19	水	豚丼、すまし汁		野菜パン、お茶	豚肉、長袖、わかめ、キャベツ、人参
20	木	ごはん、筑前煮、みそ汁		ポップコーン、果物、お茶	鶏肉、人参、レコン、ごぼう、大豆、なめこ、麩
21	金	さんまのかば焼き丼、豚汁		まんまるクッキー、果物、お茶	さんま、焼のり、豚肉、大根、人参、ごぼう、長袖
22	土	あんかけラーメン		煎餅、クッキー、お茶	人参、もやし、玉ねぎ、ニラ、長袖、ハム、かまぼこ
24	月	パン、ポテトコロッケ、スープ		おにぎり、果物、お茶	豚挽肉、ジャコ 任、玉ねぎ、キャベツ、チンゲン菜、もやし
25	火	金時ごはん、豆腐ハンバーグのキノコあんかけ、みそ汁		お麩ナック、果物、お茶	サツマイ、もめん豆腐、豚挽肉、里芋、油揚げ、ひじき、しめじ、舞茸
26	水	ごはん、ししゃものいそべ揚げ、かぼちゃのサラダ、サミのスープ		のりチーズ、果物、お茶	ししゃも、かぼちゃ、サラダ菜、鶏サミ、もやし、人参、椎茸、長袖
27	木	豆カレーライス、レコンサラダ		🎂お誕生会特別メニュー	豆いろいろ、玉ねぎ、人参、レコン、水菜、ハム
28	金	ごはん、肉巻きソテー、きのこ汁		サツマイソテー、果物、お茶	豚肉、人参、チンゲン、豆腐、しめじ、舞茸、ごぼう、油揚げ、長袖
29	土	天ぶらうどん、		煎餅、クッキー、お茶	かぼちゃ、レコン、小女子、小松菜、人参
31	月	ごはん、豆腐の炒め、ひじきのナムル		かぼちゃパン、スムージー	豚肉、人参、ニラ、白菜、豆腐、ひじき、もやし、パプリカ、水菜



 ♥ スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋と言われるように、秋にはおいしい食べものがたくさんあります。旬の食べものをたくさん食べて、秋を楽しみましょう！



※ 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。

※27日(木)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。)

