

食事予定献立表

2016年 11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	火	カレーうどん、ほうれん草卵炒め		葛もち、果物、お茶	豚肉、人参、長ねぎ、舞茸、ほうれん草、卵
2	水	菜めし、サモシ豆乳シチュー		ポップコーン、果物、お茶	大根菜、ちりめんじゃこ、生鮭、ジャガイモ、レモン、人参、玉ねぎ、インゲン
3	木	野菜たっぷりみそラーメン		煎餅、お茶	生ラーメン、もやし、人参、チンゲン菜、粒コーン、卵
4	金	きのこごはん、豆腐ステーキ野菜あんかけ、みそ汁		★お誕生会特別メニュー	鶏肉、舞茸、しめじ、人参、ごぼう、もめん豆腐、なめこ、もやし
5	土	おにぎり、豚汁		クッキー、お茶	鮭、梅干、豚肉、大根、人参、ごぼう、しらたき、長ねぎ
7	月	ごはん、肉じゃが、きのこ汁		ホットケーキ、お茶	豚肉、ジャガイモ、玉ねぎ、人参、舞茸、しめじ、えのき、豆腐、長ねぎ
8	火	ごはん、ハムカツ、ポテトサラダ、みそ汁		小松菜クッキー、果物、お茶	ハム、ジャガイモ、人参、キュウリ、卵、豆腐、わかめ
9	水	ごはん、白身魚のいそべ揚げ、ひじきの炒め煮、みそ汁		お麩スナック、果物、お茶	白身魚、ひじき、人参、大豆、ちくわ、油揚げ、豆腐、なめこ
10	木	ジャージャーうどん、春雨スープ		ツマヤイソイ、果物、お茶	豚挽肉、長ねぎ、椎茸、人参、キュウリ、もやし、春雨、白菜
11	金	カレーライス、コールスローサラダ		大根もち、果物、お茶	豚肉、人参、玉ねぎ、ジャガイモ、キャベツ、キュウリ、パプリカ、レズン
12	土	オムライス、野菜スープ		ビスケット、お茶	玉ねぎ、鶏肉、卵、パセリ、キャベツ、人参
14	月	ごはん、豚肉しょうが焼き、野菜の磯あえ、みそ汁		きなこパン、果物、お茶	豚肉、長ねぎ、大根、油揚げ、ほうれん草、もやし、人参、焼のり
15	火	赤飯、豆腐カツ、グリーンサラダ、みそ汁		ポテトフライ、果物、お茶	鶏挽肉、もめん豆腐、ハム、レタス、ブロッコリー、卵
16	水	けんちんうどん、えのきのおひたし		ポップコーン、果物、お茶	里芋、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、油揚げ、鶏肉、えのき、小松菜
17	木	人参ごはん、和風ポトフ		いりこ大豆、果物、お茶	ベーコン、ジャガイモ、人参、かぶ、玉ねぎ、大根、大根菜
18	金	ごはん、煮魚、切り昆布炒め煮、みそ汁		ドライフルーツ、お茶	赤魚、切り昆布、打豆、人参、油揚げ、えのき、小松菜
19	土	スパゲッティ(クリームソース)、リンゴのサラダ		煎餅、お茶	ベーコン、玉ねぎ、小松菜、しめじ、キャベツ、リンゴ、水菜
21	月	ハムチーズオム、シチュー		おにぎり、果物、お茶	鶏肉、ハム、チーズ、ジャガイモ、玉ねぎ、人参、ブロッコリー
22	火	ごはん、アジフライ豆腐ソース、けんちん汁		はりはり蒸しパン、お茶	アジ、豆腐、大根、人参、ごぼう、油揚げ、キャベツ
23	水	わかまぜごはん、おでん		クッキー、お茶	わかめ、ごま、コンヤク、卵、ハパン、竹輪、昆布、ちくわ麩
24	木	ごはん、じゃこピーマンふりかけ、豚肉と厚揚げのみそ炒め煮、みそ汁		まんまる加々子あんこ、お茶	豚肉、人参、玉ねぎ、ピーマン、ちりめんじゃこ、厚揚げ
25	金	天ぷらうどん		芋もち、果物、お茶	大豆、長ねぎ、レモン、竹輪、小松菜、かまぼこ
26	土	ごはん、肉野菜中華炒め、中華コンスープ		ビスケット、お茶	豚肉、ニラ、もやし、人参、長ねぎ、卵、コンクリーム缶
28	月	ごはん、焼ししゃも、リンコンキムチ、みそ汁		のりチーズ、果物、お茶	ししゃも、リンコン、人参、えのき、ほうれん草
29	火	オムイッチ、ミネローネ		おにぎり、果物、お茶	ベーコン、玉ねぎ、人参、セリ、トマト水煮、パプリカ、チーズ、卵、マカヒ
30	水	ピザパン、もずくスープ		ツマヤイソイ、果物、お茶	牛肉、もやし、人参、卵、ほうれん草、もずく、長ねぎ







※ 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。

5日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

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。)

