

食事予定献立表

2016年 12月

サンガこども園

日	曜	主食	副食	おやつ・水分補給	材 料
1	木	ごはん、魚のケチャップ和え、レコンキビラ、みそ汁		葛もち、果物、お茶	かぎ鯨、豆腐、小松菜、レコン、人参、ごぼう
2	金	きのこ炊き込みごはん、里芋そぼろあんかけ、すまし汁		ポテトフライ、果物、お茶	鶏挽肉、しめじ、舞茸、えのき、里芋、油揚げ、ごぼう、かぼち、ほうれん草
3	土	焼きそば、中華コンスープ		煎餅、果物、お茶	豚肉、人参、ピーマン、キャベツ、もやし、コンクリーム缶、卵
5	月	ごはん、レコンはさみ揚げ、温野菜、みそ汁		ドライフルーツ、お茶	鶏挽肉、レコン、ブロッコリー、カリフラワー、かぼち、麩、わかめ 4
6	火	サントイッチ、クラムチャクダー		大根もち、果物、お茶	卵、ハム、チーズ、あさり、玉ねぎ、人参、パセリ、ジャガイロ
7	水	ごはん、煮魚、かぼち煮、のっぺい汁		きなこカキ、果物、お茶	さわら、かぼち、昆布、ごぼう、人参、大根、里芋、長ねぎ、小松菜
8	木	ごはん、鶏肉唐揚げ、春雨サラダ、みそ汁		ポップコーン、果物、お茶	鶏肉、春雨、人参、水菜、パプリカ、豆腐、玉ねぎ、ハム
9	金	菜めし、みそバタースープ		蒸しパン、果物、お茶	鶏挽肉、かぼち、白菜、人参、大根、バター、長ねぎ、大根菜、白ごま
10	土	アジの照り焼き丼、具だくさんみそ汁		クッキー、果物、お茶	あじ、焼のり、かぼち、玉ねぎ、小松菜、豆腐、長ねぎ
12	月	冬野菜カレーライス、豆サラダ		のりチーズ、果物、お茶	豚肉、レコン、人参、玉ねぎ、ジャガイロ、豆いろいろ、水菜
13	火	パン、ハバーグ、ポテトサラダ、スープ		おにぎり、果物、お茶	合挽肉、ハム、ジャガイロ、人参、キュウリ、水菜、もやし
14	水	炊き込みごはん、鶏肉の照り焼き、切干大根炒め煮、みそ汁		かぼち蒸しパン、お茶	鶏肉、ごぼう、人参、切干大根、舞茸、しめじ、油揚げ、キャベツ、わかめ
15	木	うどん、魚のルーあげ、		芋もち、果物、お茶	鯖、小松菜、厚揚げ、かまぼこ、人参
16	金	ごはん、筑前煮、みそ汁		ポテトフライ、果物、お茶	鶏肉、人参、レコン、ごぼう、大豆、椎茸、もやし、麩、わかめ
17	土	野菜たっぷりみそラーメン、		煎餅、果物、お茶	生麺、焼豚、シマ、もやし、チンゲン菜、人参
19	月	ごはん、豆腐の揚げ		フルーツ蒸しパン、お茶	豚肉、白菜、ニラ、人参、豆腐
20	火	ごはん、煮魚、ひじき炒め煮、みそ汁		 お誕生会特別メニュー	白身魚、ひじき、大豆、人参、ちくわ、えのき、もやし、油揚げ
21	水	ごはん、かぼちのグラタン、スープ		サツマイロイ、果物、お茶	かぼち、鶏肉、玉ねぎ、マッシュルーム、チーズ、チンゲン菜、もやし
22	木	キャロットライス、ポークチュー、マロニサラダ		 クリスマス会特別メニュー	豚肉、人参、玉ねぎ、ジャガイロ、ハム、マロニ、キュウリ
23	金	スパゲッティ(ミートソース)、チーズ、コンスープ		煎餅、果物、お茶	豚挽肉、玉ねぎ、パプリカ、人参、チーズ、コンクリーム
24	土	おにぎり、豚汁		クッキー、果物、お茶	豚肉、大根、サツマイロ、人参、しらたき、鰹節、梅干
26	月	サントイッチ、サモン豆乳シチュー		ポップコーン、果物、お茶	生鮭、ジャガイロ、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、卵、チーズ
27	火	ごはん、里芋肉巻き、カブナムル、みそ汁		人参パンケーキ、お茶	豚肉、ハム、里芋、もやし、パプリカ、ひじき、水菜、豆腐、わかめ
28	水	ごはん、マロニグラタン、野菜スープ		葛もち、果物、お茶	鶏肉、玉ねぎ、ブロッコリー、ベーコン、人参、小松菜、マロニ
29	木	カレーうどん、レコンのみそ味サラダ		煎餅、果物、お茶	豚肉、人参、長ねぎ、レコン、ごま
30	金	ビビンバ、わかめスープ		クッキー、果物、お茶	牛肉、人参、もやし、ほうれん草、卵、わかめ、長ねぎ

好き嫌いを続けていると、栄養のバランスがくずれて、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬においしい魚や野菜、果物をたくさん食べましょう。

※ 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。

※ 献立は材料の都合で変更することがあります。22日の午後のおやつはクリスマス特別メニューです。

※ 昼食にはお茶がつきます。お楽しみに。

※ 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。)

