

食事予定献立表

2017年 1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
4	水	カレーライス、切干大根の炒め煮		ビスケット、果物、お茶	豚肉、ジャガイモ、玉ねぎ、人参、レモン、切干大根、油揚げ
5	木	スパゲッティ(ポプリタン)、コンスープ		煎餅、果物、お茶	ハム、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、マッシュルーム、コンクリーム缶、パセリ
6	金	ごはん、ハマチ、アーモンドサラダ、みそ汁		🎂お誕生日会特別メニュー	ハム、人参、キュウリ、レモン、アーモンドスライス、わかめ、豆腐
7	土	七草がゆ、ツナとチーズのオムレツ、すまし汁		クッキー、果物、お茶	卵、人参、ピーマン、ツナ、玉ねぎ、麩、かぼち、長ねぎ
9	月	てんぷらうどん		ヨーグルト、果物、お茶	サツマイモ、レモン、ごぼう、人参、小女子、小松菜、かまぼこ
10	火	ごはん、和風ポトフ		ドライフルーツ、お茶	鶏肉、ジャガイモ、人参、大根、大根菜、レモン
11	水	ごはん、アジフライ豆腐ソース、けんちん汁		芋もち、果物、お茶	アジ、キャベツ、豆腐、大根、ごぼう、人参、こんにゃく
12	木	ごはん、豚肉の生姜焼き、煮びたし、みそ汁		かき揚げ蒸しパン、お茶	豚肉、小松菜、人参、もやし、里芋、油揚げ
13	金	ごはん、肉団子と野菜の甘酢あんかけ、スープ		おしゃぶり昆布、果物、お茶	豚挽肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ、豆腐
14	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、卵、コンクリーム
16	月	ハムチーズオムレツ、ポークシチュー		おにぎり、果物、お茶	ハム、チーズ、鶏肉、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー
17	火	ごはん、野菜の肉巻き、みそバタースープ		ポップコーン、果物、お茶	豚肉、ジャガイモ、人参、鶏挽肉、かき揚げ、大根、長ねぎ、バター
18	水	ごはん、ししゃもの磯辺揚げ、ササミのスープ		まこきな粉、果物、お茶	ししゃも、サラダ菜、長ねぎ、鶏ササミ、もやし、ほうれん草、人参、椎茸
19	木	ごはん、肉じゃが、みそ汁		サツマイモ蒸しパン、お茶	豚肉、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、厚揚げ、なめこ、長ねぎ
20	金	ごはん、鶏肉のトマト煮込み、わかめサラダ、みそ汁		葛もち、果物、お茶	鶏肉、玉ねぎ、トマト水煮、大根、油揚げ、わかめ、もやし、トマト、人参
21	土	ドライカレー、コールスローサラダ		煎餅、果物、お茶	豚挽肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、ひよこ豆、キャベツ、キュウリ、ハム
23	月	金時ごはん、豆腐ハンバーグきのこあんかけ、根菜汁		ドライフルーツ、お茶	サツマイモ、舞茸、しめじ、里芋、ごぼう、鶏挽肉、もめん豆腐、ひじき、人参、レモン
24	火	ごはん、さばの味噌煮、マカロニサラダ、みそ汁		のりチーズ、果物、お茶	さば、マカロニ、ハム、人参、キュウリ、わかめ、長ねぎ
25	水	パスタ、野菜のくるみあえ		🎂お誕生日会特別メニュー	豚肉、玉ねぎ、レモン、小松菜、人参、くるみ
26	木	カレーうどん、ほうれん草の卵炒め		大根もち、果物、お茶	豚肉、人参、長ねぎ、ほうれん草、卵
27	金	ごはん、豆腐ステーキ、カブの味噌汁		リンゴ蒸しパン、お茶	豚肉、ニラ、人参、豆腐、白菜、ひじき、もやし、水菜、パプリカ
28	土	野菜あんかけラーメン		煎餅、果物、お茶	焼豚、白菜、人参、もやし、長ねぎ、かまぼこ
30	月	ピザ、わかめスープ		ふかし芋、果物、お茶	牛肉、人参、ほうれん草、卵、もやし、わかめ、長ねぎ
31	火	ひじきごはん、さわらの竜田揚げ、すまし汁		ホットケーキ、果物、お茶	ひじき、人参、油揚げ、長ねぎ、かぼち、さわら

🎆 新年がスタートしました。お子さんの食事の時間はどのぐらいかかっていますか？食べるのが早い子、遅い子など様々だと思いますが、幼児期の食習慣が将来に影響することも少なくはありません。食べる速さが早い子の4割が肥満になっているというデータがあります。将来、早食いになりそうな食べ方になっていないか確認してみましょう。

🎆 🎆

- ※ 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。 6日(金)、25日(水)のおやつはお誕生日会特別メニューです。
- ※ 献立は材料の都合で変更することがあります。
- ※ 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。)

