

食事予定献立表

2017年 4月

サンガこども園

| 日 | 曜 | 主食 | 副食 | おやつ・水分補給 | 材 料 |
|----|---|-------------------------------|----|--------------|-----------------------------------|
| 1 | 土 | チャーハン、中華スープ | | 煎餅、オレンジ、お茶 | 豚挽肉、レタス、人参、もやし、舞茸、ニラ、パプリカ |
| 3 | 月 | ごはん、アジのルー、豚汁 | | 葛ハバロア、果物、お茶 | アジ、レタス、ミニトマト、豚肉、人参、ごぼう、長ネギ、ツマミ |
| 4 | 火 | キャロットライス、サミフライ、マカロニサラダ、スープ | | 黒糖蒸しパン、お茶 | 鶏サシ、ハム、マカロニ、人参、キュウリ、カマ |
| 5 | 水 | カレーライス、コーンスローサラダ | | 田作り、果物、お茶 | 豚肉、人参、玉ネギ、ジャガイモ、キャベツ、リンゴ、ツ缶 |
| 6 | 木 | かき揚げうどん | | 大根もち、果物、お茶 | ちくわ、玉ネギ、パセリ、ツマミ、小松菜、カボコ |
| 7 | 金 | ごはん、煮魚、ひじき炒め煮、みそ汁 | | 🎂 お誕生会特別メニュー | 赤魚、油揚げ、小松菜、ひじき、人参、大豆、ちくわ、リンゴ |
| 8 | 土 | 焼きそば、ポテトスープ | | クッキー、果物、お茶 | 豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、もやし、ジャガイモ、小ネギ |
| 10 | 月 | ごはん、肉じゃが、けんちん汁 | | 青のりポップコーン、お茶 | 豚肉、人参、ジャガイモ、しらたき、キャベツ、ごぼう、豆腐、油揚げ |
| 11 | 火 | キャロットライス、ミートローネ | | おしゃぶり昆布、お茶 | ベーコン、人参、玉ネギ、セリ、パプリカ、パセリ、マカロニ |
| 12 | 水 | ごはん、豚春雨蒸し、みそ汁 | | 🎂 お誕生会特別メニュー | 豚肉、キャベツ、春雨、わかめ、豆腐 |
| 13 | 木 | ごはん、カキ鱈の竜田揚げ、キャベツとリンゴのサラダ、みそ汁 | | ツマミ蒸しパン、お茶 | カキ鱈、ジャガイモ、玉ネギ、ツ缶、キャベツ、リンゴ |
| 14 | 金 | ごはん、鶏肉のトマト煮込み、こぶき芋、みそ汁 | | ちんぴん、果物、お茶 | 鶏肉、パセリ、ジャガイモ、ほうれん草、えのき |
| 15 | 土 | ワンタンメン | | 煎餅、果物、お茶 | 豚挽肉、小ネギ、もやし、人参、なると、小松菜 |
| 17 | 月 | チーズサンド、サーモン豆乳シチュー | | 牛乳寒天、果物、お茶 | 生鮭、玉ネギ、人参、ジャガイモ、ブロッコリー、チーズ |
| 18 | 火 | ハヤシライス、ビーフンサラダ | | 葛もち、果物、お茶 | 豚肉、玉ネギ、人参、豆色々、キュウリ、パプリカ |
| 19 | 水 | ごはん、肉団子甘酢あんかけ、スープ | | ヨーグルトリアル、お茶 | 豚挽肉、人参、玉ネギ、ピーマン、チンゲン菜、わかめ |
| 20 | 木 | ごはん、さわらとたけのこの煮付け、なめこ汁 | | 青のりパン、果物、お茶 | さわら、タケノコ、さやエンドウ、なめこ、豆腐、青菜 |
| 21 | 金 | ごはん、豚肉の生姜焼き、小松菜のツナ和え、みそ汁 | | リンゴ蒸しパン、お茶 | 豚肉、小松菜、ツ缶、油揚げ、キャベツ、生姜 |
| 22 | 土 | みそ煮込みうどん | | クッキー、果物、お茶 | 豚肉、厚揚げ、カブチャ、人参、長ネギ、カボコ |
| 24 | 月 | お弁当の日 | | — | — |
| 25 | 火 | 煮込みうどん、里芋のそぼろあんかけ | | のりチーズ、果物、お茶 | ちくわ、人参、長ネギ、里芋、鶏挽肉、小ネギ |
| 26 | 水 | じゃこごぼう混ぜごはん、豆腐ハンバーグ、みそ汁 | | カブチャマフィン、お茶 | 鶏挽肉、豆腐、ちりめんじゃこ、ごぼう、ひじき、人参、えのき、油揚げ |
| 27 | 木 | チキンカレー、ひじきの炒め煮 | | フルーツ寒天、お茶 | 鶏肉、人参、玉ネギ、ジャガイモ、ひじき、油揚げ、青菜 |
| 28 | 金 | ごはん、チャプチェ、カメスープ | | いりこ大豆、果物、お茶 | 牛肉、人参、春雨、わかめ、長ネギ |
| 29 | 土 | スパゲッティ(オムリタン)、コンスープ | | 煎餅、果物、お茶 | ハム、玉ネギ、ピーマン、パプリカ、クリームコーン、パセリ |

毎月予定献立表を配布します。台所など見やすいところに貼って朝食や夕食と同じメニューにならないようにしていただくと幸いです。

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

※ 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。

※ 昼食にはお茶が付きまます。

※ 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。)

