

# 食事予定献立表

2017年 5月

サンガこども園

日	曜	主食	副食	おやつ・水分補給	材 料
1	月	サトイチ、ポークチュー		おしゃぶり昆布、果物、お茶	チーズ、豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、パプリカ、ピーナツクリーム、サラダ菜
2	火	ごはん、煮魚、ひじき炒め煮、みそ汁		サツマイモ蒸しパン、お茶	さわら、ひじき、人参、油揚げ、ちくわ、豆腐、わかめ
3	水	菜めし、ササマイ、春雨とタノのスープ		ビスケット、果物、お茶	鶏サシ、サラダ菜、ニトト、大根菜、春雨、タノ、人参、小ねぎ
4	木	チャーハン、和風ポトフ		煎餅、果物、お茶	レタス、ベーコン、ジャガイロ、人参、大根
5	金	のり巻、ウインナーティ、温野菜、かきたま汁		クッキー、果物、お茶	ウインナー、ブロッコリー、人参、パプリカ、じゃがいも、ほうれん草、卵
6	土	焼きそば、中華コンスープ		煎餅、果物、お茶	豚肉、もやし、人参、ピーマン、キャベツ、チンゲン菜
8	月	ごはん、じゃがいものそぼろ煮、豚汁		葛餅、果物、お茶	豚肉、鶏挽肉、じゃがいも、キャベツ、人参、しらたき、ごぼう、さつまいも
9	火	天ぷらうどん		大根もち、果物、お茶	サツマイモ、ちりめんじゃこ、玉ねぎ、アスパラ、カボチャ、小松菜
10	水	アジのかば焼き丼、そうめん汁		フルーツ寒天、お茶	アジ、焼のり、ごま、そうめん、しめじ、人参、長ねぎ
11	木	カレーライス、豆腐のサラダ		レーズンホットケーキ、お茶	豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、豆腐
12	金	ごはん、炒り鶏、なめこ汁		青のりパン、果物、お茶	鶏肉、人参、リンゴ、大豆、昆布、キャベツ、なめこ、長ねぎ
13	土	キャロットライス、マカロニグラタン、スープ		煎餅、果物、お茶	鶏肉、マカロニ、人参、ブロッコリー、玉ねぎ、キャベツ、えのき
15	月	パン、カレーシチュー、フレンチサラダ、わかめスープ		バナナジュース、煎餅、お茶	豚挽肉、玉ねぎ、レタス、キュウリ、トマト、わかめ、長ねぎ、じゃがいも
16	火	ごはん、焼肉、カラフルムル、みそ汁		のりチーズ、果物、お茶	牛肉、ひじき、もやし、パプリカ、水菜、人参、麩、油揚げ
17	水	グリーンピースごはん、豆腐ハンバーグ、小松菜のりあえ、みそ汁		葛もち、果物、お茶	もめん豆腐、鶏挽肉、人参、小松菜、焼のり、玉ねぎ、キャベツ
18	木	ごはん、焼きシヤモ、すき昆布炒め煮、みそ汁		小松菜マフィン、お茶	シヤモ、すき昆布、油揚げ、人参、打豆、ジャガイロ、えのき
19	金	ハンバーグ、野菜のクルミあえ		田作り、果物、お茶	豚肉、人参、玉ねぎ、パプリカ、小松菜、クルミ
20	土	小松菜クリームスパゲッティ、リンゴのサラダ		ビスケット、果物、お茶	ベーコン、小松菜、しめじ、玉ねぎ、キャベツ、リンゴ、キュウリ、ハム
22	月	タノごはん、鶏肉の照り焼き、小松菜のツアえ、すまし汁		牛乳寒天、果物、お茶	鶏肉、小松菜、ツア缶、タノ、カボチャ、あさつき、油揚げ
23	火	ごはん、アジフライ豆腐ソース、根菜汁		ポップコーン、果物、お茶	アジ、キャベツ、豆腐、パプリカ、人参、ごぼう、里芋、大根
24	水	ビーンズカレーライス、小松菜ソテー		ヨーグルトリアル、果物、お茶	豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、豆色々、小松菜、もやし
25	木	山菜うどん、長いも鶏つくね		リンゴ蒸しパン、お茶	タノ、椎茸、人参、キャベツ、油揚げ、長いも、鶏挽肉、あさつき
26	金	わかめごはん、新じゃがの煮物、みそ汁		マカヒキなご、果物、お茶	わかめ、ごま、じゃがいも、鶏肉、油揚げ、タノ、こんにゃく、豆腐、青菜
27	土	三色丼、みそ汁		煎餅、果物、お茶	鶏挽肉、でんぶ、さやえんどう、玉ねぎ、油揚げ
29	月	お弁当の日		—	—
30	火	豚丼、みそ汁		葛餅、果物、お茶	豚肉、キャベツ、人参、わかめ、豆腐
31	水	ごはん、カブキ鮎のケチャップあえ、キャベツのおかかあえ、みそ汁		ふかし芋、果物、お茶	カブキ鮎、キャベツ、人参、じゃがいも、小松菜、花かつお

5月5日は「こどもの日」で端午の節句です。季節の変わり目で、病気がおこりやすいと昔から考えられていました。健やかな成長を願って、ショウブやヨモギ等の薬草が使われてきたといわれます。



※ 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。(医師の診断による。)

