

食事予定献立表

2017年 6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	木	シーフードカレー、チョコレートサラダ		おから揚げ、果物、お茶	肉、アサリ、ホタテ、玉ねぎ、人参、ジャガイモ、セリ、キュウリ、レタス、焼のり
2	金	ごはん、鶏肉のトマト煮込み、海藻サラダ、みそ汁		おしゃぶり昆布、バナナ、お茶	鶏肉、玉ねぎ、人参、レタス、トマト、長ねぎ、麩、海藻色々
3	土	けんちんうどん		ビスケット、果物、お茶	鶏肉、里芋、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、油揚げ
5	月	ごはん、鶏ササミコンソメ、アスパラサラダ、みそ汁		葛餅、果物、お茶	鶏ササミ、ハム、アスパラ、コーン、人参、もやし、えのき
6	火	ごはん(じゃこピーマンふりかけ)、肉じゃが、みそ汁		サツマ任蒸しパン、お茶	豚肉、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、しらたき、ちりめんじゃこ、油あげ、モロヘイ
7	水	ごはん、かき揚げ、ビーンズサラダ、みそ汁		青のりパン、果物、お茶	かき揚げ、なめこ、麩、ビーンズ、キュウリ、コーン、レタス
8	木	冷しうどん、豆腐そぼろあんかけ		ちんぴん、果物、お茶	鶏肉、かぼちゃ、小松菜、もめん豆腐、小ねぎ
9	金	ごはん、和風ポトフ		のりチーズ、果物、お茶	ベーコン、ジャガイモ、人参、大根、大根菜
10	土	キャロットごはん、ポテたまぐらタン、スープ		煎餅、果物、お茶	鶏肉、玉ねぎ、人参、ジャガイモ、卵、インゲン
12	月	アジのかば焼き丼、煮びたし、みそ汁		牛乳プリン、果物、お茶	アジ、焼のり、小松菜、もやし、人参、モロヘイ、えのき
13	火	ごはん、ホイコーロ、スープ		蒸し野菜、お茶	豚肉、キャベツ、ピーマン、タケノコ、人参、長ねぎ、わかめ
14	水	そうめん、かき揚げ		ほうれん草パン、果物、お茶	小松菜、かまぼこ、大豆、長ねぎ、ごぼう、人参
15	木	ごはん、ミートグラタン、夏野菜スープ		豆乳ごまプリン、お茶	豚挽肉、玉ねぎ、トマト、キャベツ、ズッキーニ、ベーコン、赤ピーマン
16	金	ポークカレー、キャベツのおかかあえ		田作り、果物、お茶	豚肉、人参、玉ねぎ、ジャガイモ、キャベツ、かつお節
17	土	おにぎり、豚肉		ビスケット、果物、お茶	梅干、昆布、豚肉、ごぼう、人参、しらたき、サツマ任
19	月	サトウイッチ、ミートローネ		牛乳寒天、果物、お茶	ベーコン、パプリカ、人参、玉ねぎ、セリ、マカヒ、チーズ、レタス
20	火	ピピボン、ワカメスープ		ポップコーン、果物、お茶	牛肉、人参、インゲン、もやし、パプリカ、ワカメ、長ねぎ
21	水	ごはん、鮭ニエール、粉ふき粉、みそ汁		人参パンケーキ、お茶	鮭、ジャガイモ、パセリ、モロヘイ、油揚げ
22	木	スパゲッティボリタ、コンソメスープ		米粉蒸しパン(ほうれん草)、お茶	ハム、ピーマン、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、コンソメ
23	金	ごはん、野菜の肉巻き、春雨スープ		フルーツシャーベット、お茶	豚肉、人参、インゲン、春雨、チンゲン菜
24	土	冷し中華		煎餅、果物、お茶	ハム、トマト、キュウリ、パプリカ、ワカメ、卵
26	月	お弁当の日		-	-
27	火	ごはん、豚肉の生姜焼き、けんちん汁、粉ふきいも		フルーツヨーグルトシリアル、お茶	豚肉、ジャガイモ、パセリ、豆腐、ごぼう、人参、大根、長ねぎ
28	水	ごはん、煮魚、大豆とひじきの煮物、みそ汁		きなこマカヒ、果物、お茶	さわら、ひじき、大豆、ちくわ、油揚げ、人参、ワカメ、玉ねぎ
29	木	ジャージャーうどん、もずくスープ		レーズンパンケーキ、お茶	豚挽肉、もやし、人参、キュウリ、もずく、小ねぎ
30	木	じゃことしその混ぜごはん、豚しゃぶ、サラダ、みそ汁		フルーツ寒天、お茶	豚肉、ちりめんじゃこ、しそ、ササ、キュウリ、キャベツ、ワカメ、麩



乳幼児期に薄味の習慣をつけ、多くの食材を経験することが味覚の形成につながります。濃い味付けは、後に生活習慣病の引き金なることがあります。素材の味を生かした料理で「おいしい」と感じる力を育てましょう。



- ※ 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。
- ※ 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。)

