

食事予定献立表

2017年 7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	土	チキンライス、スープ		煎餅、果物、お茶	鶏肉、玉ねぎ、人参、グリーンピース、チゲン菜	
3	月	ごはん、肉じゃが、みそ汁		バナナ、果物、お茶	豚肉、ジャガイモ、玉ねぎ、人参、キャベツ、しらたき、ふ、わかめ	
4	火	ごはん、豆腐汁、ひじきのからめ、みそ汁		むらさきいもパン、果物、お茶	豆腐、ツ缶、ひじき、もやし、人参、パプリカ、キャベツ、油揚げ	
5	水	ごはん、鶏肉のトマト煮込み、スープ		まねきねこ粉、果物、お茶	鶏肉、トマト、玉ねぎ、えのき、わかめ	
6	木	ごはん、かき揚げ、すまし汁		ちんぴん、果物、お茶	桜えび、玉ねぎ、インゲン、人参、パプリカ、豆腐、小ねぎ	
7	金	七夕そうめん		氷フルーツ、煎餅、お茶	ハム、チーズ、人参、オクラ、ミニトマト	
8	土	三色丼、すまし汁		煎餅、果物、お茶	鶏挽肉、卵、でんぶ、キャベツ、わかめ、豆腐	
10	月	夏野菜カレー、フルーツサラダ		牛乳寒天、果物、お茶	豚肉、キャベツ、ズッキーニ、オクラ、人参、玉ねぎ、ひじき、もやし、パプリカ	
11	火	ごはん、さばの味噌煮、小松菜おひたし、けんちん汁		蒸し野菜、お茶	鯖、小松菜、油揚げ、人参、大根、ごぼう、豆腐、長ねぎ	
12	水	ごはん、カボチャのフライ、ツナサラダ、みそ汁		ポップコーン、クッキー、果物、お茶	カボチャ、レタス、キュウリ、ツ缶、コーン、ジャガイモ、モロヘイヤ	
13	木	ジャージャーめん、わかめスープ		のりチーズ、果物、お茶	豚挽肉、もやし、人参、キュウリ、椎茸、長ねぎ、わかめ、えのき	
14	金	ごはん、タンドリーチキン、野菜スープ		ヨーグルトシリアル、果物、お茶	鶏肉、サラダ菜、トマト、ズッキーニ、人参、キャベツ、玉ねぎ	
15	土	焼きそば、もずくスープ		ピザ、果物、お茶	豚肉、キャベツ、ピーマン、人参、もずく、長ねぎ	
17	月	サトウイチャ、クラムチャウダー		煎餅、果物、お茶	チーズ、卵、アサリ、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、レタス、パセリ	
18	火	ごはん、豆腐ステーキ、ぼろあんかけ、もやしのナムル、みそ汁		フルーツ牛乳シャーベット、お茶	もめん豆腐、鶏挽肉、小ねぎ、もやし、ハム、ほうれん草、油揚げ、なす	
19	水	ハンバーグ、お豆のサラダ		野菜ホットケーキ、お茶	豚肉、玉ねぎ、人参、お豆色々、レタス、キュウリ、トマト	
20	木	冷しうどん、天ぷら		米粉蒸しパン、お茶	白身魚、玉ねぎ、キャベツ、かまぼこ、小松菜	
21	金	ごはん、豚春雨蒸し、スープ		青のりパン、果物、お茶	豚肉、キャベツ、春雨、レタス、トマト、玉ねぎ	
22	土	チャーハン、夏野菜スープ		煎餅、果物、お茶	レタス、卵、人参、玉ねぎ、ベーコン、キャベツ、ズッキーニ、赤ピーマン	
24	月	スパゲッティ(ミニソース)、コンスープ		おしゃぶり昆布、果物、お茶	豚挽肉、玉ねぎ、コンクリーム缶、パセリ	
25	火	ポークカレー、フレンチサラダ		バナナ、牛乳	豚肉、玉ねぎ、人参、ジャガイモ、レタス、キュウリ、トマト、ハム、パプリカ	
26	水	ごはん、赤魚の竜田揚げ、コールスローサラダ、みそ汁		フルーツ寒天、お茶	赤魚、キャベツ、キュウリ、人参、粒コーン、もやし、ふ	
27	木	ごはん、豚しゃぶ、チョコレタサラダ、スープ		田作り、果物、お茶	豚肉、レタス、キュウリ、人参、わかめ、焼のり、舞茸	
28	金	ごはん、チキンオムライス、わかめスープ		ピザ、果物、お茶	牛肉、ピーマン、パプリカ、タケノコ、人参、わかめ、長ねぎ	
29	土	冷し中華		煎餅、果物、お茶	ハム、キュウリ、トマト、卵、わかめ	
31	月	お弁当の日			—	—

暑い日が続くと、睡眠不足や胃酸の分泌が低下して、食欲が衰えます。こうした時こそ食事作りにはちょっとした工夫をして食欲を増すように心がけたいですね。



※ 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。献立はその都度ホームページ等でお知らせします。

※ 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。)

