

食事予定献立表

2017年 8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	火	ひじきごはん、焼きししゃも、きんぴらごぼう、みそ汁		マロニキナ粉、牛乳	ひじき、油揚げ、人参、ししゃも、ごぼう、モロヘイ、豆腐
2	水	そうめん、かき揚げ		米粉野菜蒸しパン、お茶	大豆、長袖、ウインナー、人参、カラ、かまぼこ
3	木	ごはん、豚肉生姜焼き、キャベツとツナのサラダ、みそ汁		ツマ任スティク、果物、お茶	豚肉、キャベツ、キュウリ、人参、ツ缶、わかめ、油揚げ
4	金	野菜たっぷりハンバーグ、ビーンズサラダ、		梅ゼリー、煎餅、お茶	豚肉、玉ねぎ、セロリ、人参、豆色々、キュウリ、レタス、トマト
5	土	三色丼、すまし汁		クッキー、果物、お茶	鶏挽肉、桜でんぶ、卵、えのき、かまぼこ
7	月	夏野菜カレー、豆腐のサラダ		イチゴバナナ、お茶	豚肉、ステーキ、カラ、かまぼこ、玉ねぎ、もめん豆腐、レタス、コーン粒、トマト、キュウリ
8	火	ごはん、かき揚げのケチャップ和え、かき揚げのサラダ、みそ汁		野菜ホットケーキ、お茶	かき揚げ、ハム、かき揚げ、キュウリ、玉ねぎ、油揚げ
9	水	ごはん、さばの味噌煮、ひじき炒め煮、みそ汁		のりチーズ、煎餅、お茶	さば、ひじき、大豆、人参、ちくわ、キヌメ、カラ、豆腐
10	木	ごはん、豚しゃぶ、チョレギサラダ、スープ		クッキー、ポップコーン、ジュース	豚肉、レタス、人参、キュウリ、わかめ、焼のり、もやし、玉ねぎ
16	水	サンドイッチ、クリームチーズ		煎餅、果物、お茶	チーズ、卵、レタス、キュウリ、玉ねぎ、人参、ジャガイモ、アサゲ、パセリ
17	木	ごはん、鮭フライ、ポテトサラダ、みそ汁		ヨーグルトリアル、果物、お茶	生鮭、ハム、ジャガイモ、人参、キュウリ、豆腐、モロヘイ
18	金	ごはん、鶏肉から揚げ、みそ汁		おやつ昆布、バナナ、お茶	鶏肉、レタス、トマト、ジャガイモ、わかめ
19	土	焼きそば、スープ		ビスケット、果物、お茶	豚肉、人参、キャベツ、ピーマン、わかめ、長袖
21	月	スパゲッティ(コンクリーム)、トマトサラダ		ちんぴん、果物、お茶	ハム、玉ねぎ、トマト、チーズ、キュウリ、コンクリーム缶、パセリ
22	火	ごはん、豆腐ハンバーグ、小松菜焼のり和え、すまし汁		フルーツ牛乳シャーベット、お茶	豆腐、小袖、小松菜、焼のり、麩、キヌメ
23	水	冷しうどん、天ぷら		じゃがバター、お茶	かき揚げ、小女子、玉ねぎ、インゲン、かまぼこ、小袖
24	木	ごはん、白身魚の磯辺揚げ、人参シソ、豚汁		青のりパン、果物、お茶	白身魚、人参、豚肉、ごぼう、しらたき、長袖、さつまいも
25	金	ごはん、チキンカツ、みそ汁		梅ゼリー、蒸しパン、お茶	鶏肉、キャベツ、トマト、えのき、モロヘイ
26	土	冷し中華		煎餅、果物、お茶	ハム、キュウリ、パプリカ、トマト、卵
28	月	お弁当の日		—	—
29	火	チキンカレー、わかめサラダ		ゆでトウモロコシ、梅ジュース	鶏肉、玉ねぎ、人参、ジャガイモ、わかめ、レタス、トマト、粒コーン
30	水	ごはん、煮魚、かき揚げ甘煮、みそ汁		田作り、バナナ、お茶	赤魚、かき揚げ、モロヘイ、油揚げ
31	木	ピザ、もずくスープ		レズンホットケーキ、お茶	牛肉、もやし、人参、カラ、パプリカ、もずく、長袖

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おとろえます。そういう時には食欲を増す梅が最適です。今年も梅ジュースを作りました。卒園児のご家庭で育った梅をいただき、作りました。サンガの子ども達は手作り梅ジュースが大好きです。



※ 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。)

