

# 食事予定献立表

2017年 9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	金	枝豆ごはん、ポパイハンバーグ、みそ汁		煎餅、チーズ、お茶	合挽肉、玉ねぎ、ほうれん草、枝豆、豆腐、わかめ
2	土	焼うどん、かきたま汁		ビスケット、果物、お茶	豚肉、かまぼこ、長ねぎ、卵、ほうれん草、人参
4	月	ごはん(じゃこピーマンふりかけ)、肉じゃが、みそ汁		パン、きな粉牛乳、お茶	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、わかめ、しらたき、ちりめんじゃこ、ピーマン、麩
5	火	ごはん、豚肉と野菜の中華炒め、スープ		ブルーヨーグルトシリアル、お茶	豚肉、もやし、人参、ネー、長ねぎ、わかめ
6	水	炊き込みごはん、焼きししゃも、小松菜のり和え、みそ汁		サツマイモ、豆乳	豚肉、人参、しめじ、ししゃも、小松菜、焼のり、じゃがいも、わかめ
7	木	ごはん、アジフライ(豆腐ソース)、みそ汁		人参ホットケーキ、お茶	アジ、キャベツ、キュウリ、豆腐、油揚げ、えのき
8	金	ごはん、タンドリーチキン、野菜スープ		梅シヤムソド、お茶	鶏肉、ササゲ菜、トマト、赤ピーマン、ベーコン、キャベツ、ズッキーニ、人参、玉ねぎ
9	土	おにぎり、豚汁		ビスケット、果物、お茶	鮭、梅干、豚肉、人参、ごぼう、しらたき、長ねぎ、さつまいも
11	月	カレーライス、野菜のクムあえ		煎餅、きな粉牛乳、お茶	豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、小松菜、カミ、もやし
12	火	うどん、大豆入りかき揚げ		ちんぴん、果物、お茶	大豆、ウインナー、ピーマン、人参、小松菜、かまぼこ
13	水	ごはん、鶏肉の照り焼き、春雨サラダ、みそ汁		じゃがバター、お茶	鶏肉、人参、キュウリ、春雨、ハム、キャベツ、油揚げ
14	木	ごはん、煮魚、ひじき炒め煮、みそ汁		青のりパン、果物、お茶	赤魚、麩、玉ねぎ、ひじき、油揚げ、ちくわ、人参
15	金	和風スパゲッティ、海藻サラダ		米粉野菜蒸しパン、お茶	ベーコン、しめじ、玉ねぎ、人参、トマト、海藻色々
16	土	チャーハン、ツナサラダ、スープ		ビスケット、果物、お茶	ハム、人参、トマト、ツナ缶、わかめ、長ねぎ
18	月	パン、ポテトミートグラタン、野菜スープ		煎餅、果物、お茶	じゃがいも、玉ねぎ、卵、豚挽肉、チンゲン菜、えのき
19	火	ごはん、豚肉の生姜焼き、根菜汁		まろきな粉、牛乳	豚肉、キャベツ、トマト、ごぼう、人参、大根、長ねぎ
20	水	ごはん、カシキの磯辺揚げ、かき揚げ、みそ汁		あずき豆乳アイス、お茶	カシキ、豆腐、なめこ、かき揚げ
21	木	キャロットライス、クラムチャウダー		ふかし芋、梅ジュース	アサリ、玉ねぎ、人参、じゃがいも、パセリ、セリ
22	金	豚丼、すまし汁		かき揚げあんこ蒸しパン	豚肉、キャベツ、麩、長ねぎ、人参
23	土	スパゲッティ(ポリアン)、コンソープ		煎餅、果物、お茶	ハム、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、トマト、コンクリーム缶、パセリ
25	月	【お弁当の日】		—	—
26	火	パン、ポークチャー、リンゴのサラダ		フルーツ牛乳シャーベット、お茶	豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、リンゴ、キュウリ、ハム
27	水	チキンカレー、おかか和え		おやつ昆布、パン、お茶	鶏肉、人参、じゃがいも、玉ねぎ、もやし、キュウリ、鰹節じゃ
28	木	じゃことしそのまぜごはん、豆腐ハンバーグ、みそ汁		リンゴバタートースト、豆乳	チキンジャコ、しそ、キャベツ、わかめ、もめん豆腐、鶏挽肉、ひじき、人参
29	金	ビビンバ、もずくスープ		豆蒸しパン、お茶	牛肉、もやし、人参、青菜、パプリカ、もずく、長ねぎ
30	土	きのこうどん、かき揚げのそぼろあんかけ		ビスケット、果物、お茶	鶏挽肉、かき揚げ、シイタケ、かまぼこ、厚揚げ、しめじ、舞茸、小松菜、小ねぎ



お彼岸のお供え物として、「おはぎ」と「ぼたもち」があります。これはもち米をあんこで包んで作られたものですが、実はこの二つ、どちらも同じものです。春は「牡丹」の花に合わせて牡丹餅(ぼたもち)と呼び、秋は「萩」の花に合わせてお萩(おはぎ)と呼ばれるそうです。



- ※ 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。)

