

食事予定献立表

2017年10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	
2	月	サトイモ、ポークチョー		小魚煎餅、果物、お茶	チーズ、ハム、レタス、ブロッコリー、豚肉、玉ねぎ、人参、ジャガイモ	
3	火	シーフードカレー、リンゴみそ味噌汁		フルーツパウンド、お茶	シーフード色々、玉ねぎ、リンゴ、人参、水菜	
4	水	ごはん、人参とえのきの豚肉巻、みそ汁		おつきさまパン、お茶	豚肉、えのき、人参、里芋、油揚げ	
5	木	魚のかば焼き丼、けんちん汁		じゃがバター、お茶	秋刀魚、きざみのり、ごま、ごぼう、油揚げ、人参、大根、長ねぎ	
6	金	ごはん、小松菜たっぷり焼、ワカメのスープ		煎餅、梅ジュース	鶏挽肉、小松菜、玉ねぎ、わかめ、長ねぎ	
7	土	煮込みうどん、里芋そぼろ煮		クッキー、果物、お茶	豚肉、人参、ちくわ、厚揚げ、長ねぎ、鶏挽肉、里芋、舞茸、小ねぎ	
9	月	ひじき煮三色ごはん、すまし汁		ビスケット、果物、お茶	鶏挽肉、ひじき、椎茸、人参、卵、インゲン、豆腐、小ねぎ	
10	火	ハンバーグ、野菜のクマあえ		ふかし芋、牛乳	豚肉、人参、玉ねぎ、トマト、グリーンピース、小松菜、クマ	
11	水	ごはん、アジフライ、コールスローサラダ、みそ汁		塩煎餅、果物、お茶	アジ、キャベツ、キュウリ、パプリカ、プレーンヨーグルト	
12	木	ごはん、豚肉生姜焼き、みそ汁		人参ホットケーキ、お茶	豚肉、キャベツ、トマト、えのき、小松菜	
13	金	ごはん、鯖カレー、竜田揚げ、春雨スープ		葛もち、果物、お茶	鯖、レタス、春雨、人参、白菜、椎茸	
14	土	焼きそば、スープ		ビスケット、果物、お茶	豚肉、キャベツ、もやし	
16	月	炊き込みごはん、魚のマヨネーズ焼、すまし汁		バナナ、牛乳	鶏肉、ごぼう、人参、しめじ、カボチャ、ワカメ、かき揚げ、パセリ、パプリカ、ルネーズ	
17	火	ごはん、煮魚、ひじき炒め煮、みそ汁		リンゴチップス、お茶	赤魚、ひじき、人参、油揚げ、ちくわ、なめこ、麩	
18	水	スパゲッティ(ミートソース)、リンゴのサラダ		サツマイモ、豆乳	豚挽肉、玉ねぎ、人参、セロリ、キャベツ、リンゴ、水菜	
19	木	ごはん、豚肉とリンゴのつまみ揚げ、白菜のおひたし、みそ汁		マロニエきな粉、果物、お茶	豚肉、リンゴ、白菜、鯉節、ジャガイモ、ワカメ	
20	金	カレーうどん、小松菜のり和え		米粉蒸しパン、お茶	豚肉、人参、玉ねぎ、小松菜、焼のり	
21	土	おにぎり、豚汁		クッキー、果物、お茶	鮭、昆布、豚肉、人参、ごぼう、しらたき、長ねぎ、サツマイモ	
23	月	パン、ジュース、豆サラダ		煎餅、牛乳	鶏肉、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、お豆、レタス、キュウリ	
24	火	金時ごはん、筑前煮、みそ汁		ヨーグルト、果物、お茶	鶏肉、大豆、ごぼう、人参、昆布、サツマイモ、ワカメ、麩	
25	水	けんちんうどん、小判焼き		サツマイモチップス、お茶	里芋、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、リンゴ、焼のり	
26	木	ごはん、鮭のポテト焼き、五目スープ		蒸し野菜、お茶	鮭、ジャガイモ、人参、インゲン、ブロッコリー、鶏肉、椎茸、ほうれん草、玉ねぎ	
27	金	かぼちゃカレー、豆腐サラダ		クッキー、ポップコーン、ジュース	豚挽肉、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、もめん豆腐、レタス、コーン、パプリカ	
28	土	野菜たっぷりラーメン		煎餅、果物、お茶	人参、もやし、玉ねぎ、ネー、なると、ハム	
30	月	【お弁当の日】			—	—
31	火	ごはん、豆腐カレー、カラフルム		かぼちゃパン、お茶	豚肉、人参、ネー、白菜、豆腐、ひじき、もやし、パプリカ、水菜	



スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋と言われます。秋にはおいしい食べものがたくさんあります。旬の食べものをたくさん食べて、秋を楽しみましょう！



※ 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

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。)

