

食事予定献立表

2017年 11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	水	ごはん、サバのカレー竜揚げ、里芋のこっくり煮、みそ汁		煎餅、みかん、お茶	サバ、里芋、小豆、豆腐、なめこ、レタス	
2	木	菜めし、サモン豆乳シチュー		クッキー、ゼリー、ジュース	大根菜、ごま、生鮭、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、インゲン	
3	金	小松菜クリームスパゲッティ、リンゴのサラダ		煎餅、果物、お茶	ベーコン、玉ねぎ、小松菜、しめじ、レタス、リンゴ、水菜	
4	土	ごはん、豚肉生姜焼、みそ汁		ビスケット、果物、お茶	豚肉、キャベツ、トマト、ワケ、豆腐	
6	月	天ぷらうどん		バナナ、牛乳	里芋、リンゴ、小女子、人参、小松菜、かまぼこ	
7	火	ごはん、肉じゃが、きのこ		リンゴ蒸しパン、お茶	豚肉、ジャガイモ、玉ねぎ、人参、しらたき、舞茸、しめじ、エノキ、豆腐、小豆	
8	水	ごはん、魚の磯辺揚げ、ひじきの炒め煮、みそ汁		じゃがバター、お茶	赤魚、人参、ちくわ、ひじき、大豆、油揚げ、なめこ、麩	
9	木	ポークカレー、コールスローサラダ		煎餅、果物、お茶	豚肉、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、キャベツ、キュウリ、パプリカ	
10	金	ごはん、焼ししゃも、レコンキベラ、みそバタースープ		米粉クレープ、お茶	ししゃも、リンゴ、白菜、豚肉、ジャガイモ、人参、バター	
11	土	チャーハン、中華スープ		ビスケット、果物、お茶	レタス、ハム、人参、玉ねぎ、チンゲン菜、えのき	
13	月	野菜たっぷりスパゲッティミートソース、コンスープ		ふかし芋、お茶	豚挽肉、玉ねぎ、人参、セリ、パプリカ、コンクリーム缶、パセリ	
14	火	ごはん、ハムカツ、ポテトサラダ、みそ汁		りんごヨーグルト、お茶	ハム、ジャガイモ、人参、キュウリ、ワケ、豆腐	
15	水	赤飯、野菜の肉巻きステーキ、すまし汁		紅白まんじゅう、お茶	豚肉、人参、インゲン、かまぼこ、サラダ菜、小松菜	
16	木	ハンバーグ、わかめサラダ		煎餅、果物、お茶	豚肉、玉ねぎ、人参、グリーンピース、レタス、ワケ、もやし	
17	金	ごはん、豆腐ステーキ、カラフルム		りんごホットケーキ、お茶	豚肉、豆腐、白菜、人参、ニラ、ひじき、もやし、パプリカ	
18	土	野菜たっぷりあんかけ焼きそば、スープ		ビスケット、果物、お茶	シーフードミックス、チンゲン菜、もやし、玉ねぎ、椎茸、ネギ、人参、ワケ	
20	月	サンドイッチ、ミネローネ		バナナ、牛乳	ハム、チーズ、レタス、トマト水煮、マロン、ベーコン、玉ねぎ、人参、セリ、パプリカ	
21	火	人参ごはん、和風ポトフ		クッキー、ポップコーン、ジュース	大根、大根菜、ベーコン、ジャガイモ、人参、リンゴ、玉ねぎ	
22	水	ごはん、鶏肉のレモンしょうゆ煮、レコンキベラ、みそ汁		おやつ昆布、果物、お茶	鶏肉、リンゴ、人参、油揚げ、えのき	
23	木	カレーうどん、ほうれん草炒め		煎餅、果物、お茶	豚肉、人参、長ねぎ、舞茸、ほうれん草	
24	金	ごはん、カズノのみそマヨネーズ焼、小松菜の煮びたし、みそ汁		レーズンホットケーキ、お茶	カズノ、小松菜、人参、油揚げ、豆腐、長ねぎ	
25	土	ごはん、肉野菜中華炒め、中華コンスープ		ビスケット、果物、お茶	豚肉、ニラ、キャベツ、人参、もやし、長ねぎ、コンクリーム缶	
27	月	【お弁当の日】			—	—
28	火	ごはん(ジャコ小松菜ふりかけ)、厚揚げ、そばろあんかけ、豚汁		ふかし芋、牛乳	厚揚げ、鶏挽肉、ちりめんじゃこ、小松菜、人参、ごぼう、豚肉、さつまいも、糸こんにゃく	
29	水	アジのかば焼き丼、けんちん汁		小松菜蒸しパン、お茶	アジ、焼のり、ごぼう、人参、油揚げ、大根、糸こんにゃく、豆腐	
30	木	ビビンバ、もずくスープ		リンゴチップス、お茶	牛肉、もやし、人参、ほうれん草、パプリカ、もずく	

♣
 ♣ 実りの秋です。さつまいもやキノコ類など秋の味覚を楽しみましょう。 ♣
 ♣

- ※ 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。)

