

食事予定献立表

2017年 12月

サンガこども園

日	曜	主食	副食	おやつ・水分補給	材 料
1	金	ごはん、レコンの磯辺揚げ、温野菜、みそ汁		バナナケーキ、ジュース	レコン、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、カブ、人参、かぼちゃ、麩、えのき
2	土	ごはん、マカロニグラタン、カキスープ		ビスケット、果物、お茶	鶏肉、玉ねぎ、ブロッコリー、マカロニ、カブ、人参、長ねぎ
4	月	サトウイッチ、お汁		ふかし芋、きな粉牛乳	サトウ、人参、ブロッコリー、鶏肉、ジャガイモ、玉ねぎ、人参
5	火	菜めし、みそバタースープ		煎餅、果物、お茶	大根菜、白菜、人参、大根、長ねぎ、鶏挽肉、かぼちゃ、バター
6	水	ごはん、煮魚、ひじき炒め煮、けんちん汁		おやつ昆布、果物、お茶	赤魚、ひじき、レコン、大豆、ちくわ、ごぼう、人参、豆腐、小ねぎ
7	木	ごはん、ハンバーグ、人参とブロッコリーのグラッセ、みそ汁		青のりじゃがバター、お茶	合挽肉、大根、油揚げ、ブロッコリー、人参
8	金	ごはん、小松菜たっぷり焼きしゅうまい、みそ汁		蒸しパン、お茶	豚挽肉、小松菜、玉ねぎ、かぶ、カブ
9	土	野菜たっぷり味噌ラーメン		ビスケット、果物、お茶	焼豚、もやし、人参、小松菜
11	月	冬野菜カレーライス、豆サラダ		バナナ、きな粉牛乳	豚肉、レコン、人参、玉ねぎ、水菜、豆色々
12	火	煮込みうどん、かき揚げ		煎餅、果物、お茶	鯖、ササゲ菜、小松菜、厚揚げ、ちくわ、人参、長ねぎ
13	水	ごはん、鶏肉のトマト煮込み、もやしごま和え、みそ汁		青のりパン、果物、お茶	鶏肉、水煮トマト、玉ねぎ、もやし、人参、大根、小松菜
14	木	アジのかば焼き丼、けんちん汁		チーズ、果物、お茶	鱈、焼のり、人参、大根、ごぼう、油揚げ、豆腐
15	金	ごはん、クリームチャウダー、ブロッコリーとサトウのマヨネーズあえ		ホットケーキ、お茶	アサリ、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、サトウ、ブロッコリー
16	土	おにぎり、豚汁		ビスケット、果物、お茶	梅干、昆布、豚肉、人参、大根、しらたき、ごぼう
18	月	炊き込みごはん、里芋そばろあんかけ、すまし汁		クッキー、ポップコーン、果物、ジュース	鶏挽肉、里芋、麩、長ねぎ、舞茸、しめじ、人参、油揚げ
19	火	ごはん、かき揚げ、ポテトサラダ、みそ汁		ふかし芋、きな粉牛乳	かき揚げ、ハム、油揚げ、小松菜、ジャガイモ、人参、キュウリ
20	水	ごはん(小松菜じゃこふりかけ)、豆腐炒め		おやついりこ、果物、お茶	豚肉、豆腐、人参、白菜、マヨ、小松菜、ちりめんじゃこ
21	木	ごはん、豚肉生姜焼き、人参シソ、みそ汁		煎餅、果物、お茶	豚肉、人参、マヨ、油揚げ、ジャガイモ
22	金	ごはん、かぼちゃのグラタン、スープ		クリスマス会メニュー	鶏肉、かぼちゃ、玉ねぎ、マッシュルーム、チーズ、チンゲン菜、もやし
23	土	スパゲッティボリタ、コンスープ		ビスケット、果物、お茶	ハム、玉ねぎ、マッシュルーム、パプリカ、ピーマン、コンクリーム缶
25	月	【お弁当の日】		—	—
26	火	チキンカレー、レコンみそ味噌サラダ		バナナ、きな粉牛乳	鶏肉、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、セリ、レコン、ごま
27	水	かき揚げうどん		おやつ昆布、果物、お茶	大豆、長ねぎ、サツマ、人参、小松菜、かまぼこ
28	木	ごはん、ポテトミートグラタン、春雨スープ		煎餅、果物、お茶	豚肉、ジャガイモ、玉ねぎ、チーズ、春雨、人参、白菜
29	金	ビスケット、カキスープ		ビスケット、果物、お茶	牛肉、もやし、人参、小松菜、カブ、長ねぎ



好き嫌いを続けていると、栄養のバランスがくずれて、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬においしい魚や野菜、果物をたくさん食べましょう。



※ 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。

※ 献立は材料の都合で変更することがあります。

※ 昼食にはお茶がつかます。

※ 昼食のごはんは白米に雑穀(発芽もち玄米、発芽はだか麦、胚芽押し麦等 16種類をブレンド)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。)

