

食事予定献立表

2018年 1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	
4	木	菜めし、おでん		クッキー、果物、お茶	大根、昆布、ちくわ、ハッパン、ウィンナー、青菜、ごま	
5	金	チキンカレー、レコンサダ		煎餅、果物、お茶	鶏肉、ジャガイモ、玉ねぎ、人参、レコン、水菜、パプリカ	
6	土	チャーハン、中華スープ		ウエハース、果物、お茶	レタス、ハム、ピーマン、人参、もやし、チンゲン菜	
8	月	天ぷらうどん		ビスケット、牛乳	サツマイモ、レコン、ごぼう、人参、小女子、小松菜、かまぼこ	
9	火	ごはん、豚肉生姜焼き、コールスローサラダ、みそ汁		シリアル、リンゴヨーグルト	豚肉、人参、キャベツ、リンゴ、里芋、油揚げ	
10	水	スパゲッティ(トマトソース)、フレンチサラダ、コンスープ		米粉黒糖蒸しパン、お茶	ベーコン、玉ねぎ、ピーマン、トマト、パセリ、コンクリーム缶	
11	木	ごはん、アジフライ、きのこ汁		煎餅、果物、お茶	アジ、キャベツ、なめこ、しめじ、豆腐、長ねぎ	
12	金	ごはん、肉団子と野菜の甘酢あんかけ、スープ		クッキー、ゼリー、ジュース	豚挽肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ、白菜	
13	土	焼きそば、わかめスープ		ビスケット、果物、お茶	豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、わかめ、長ねぎ	
15	月	ハムチーズオムレツ、ポークシチュー		ふかし芋、牛乳	チーズ、ハム、豚肉、ジャガイモ、玉ねぎ、人参、ブロッコリー	
16	火	ごはん、野菜の肉巻き、みそバタースープ		ウエハース、果物、お茶	豚肉、鶏挽肉、大根、キャベツ、長ねぎ、ジャガイモ、人参、バター	
17	水	ごはん、煮魚、味噌汁		根菜チップス、お茶	赤魚、キャベツ、小松菜、油揚げ	
18	木	ごはん、レコンはさみ揚げ、みそ汁		煎餅、果物、お茶	鶏挽肉、レコン、長ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、麩	
19	金	ごはん、スープカレー、ほうれん草とベーコンソテー		ポップコーン、果物、お茶	豚肉、レコン、人参、玉ねぎ、ジャガイモ、ピーマン、ほうれん草	
20	土	焼うどん、すまし汁		ビスケット、果物、お茶	豚肉、人参、長ねぎ、かまぼこ、小松菜	
22	月	ごはん、豆腐カレー、カラフルムシ		干し芋、牛乳	豚肉、もめん豆腐、人参、白菜、エダマメ、ひじき、もやし、パプリカ	
23	火	ハンバーグ、野菜のクリームスープ		バナナヨーグルト、お茶	豚肉、人参、玉ねぎ、レコン、小松菜、クリーム	
24	水	ごはん、肉じゃが、みそ汁		煎餅、果物、お茶	豚肉、人参、玉ねぎ、ジャガイモ、しらたき、わかめ、麩	
25	木	煮込みうどん、里芋そばろ煮		青のりポテトフライ、お茶	豚肉、人参、油揚げ、長ねぎ、小松菜、里芋、鶏挽肉	
26	金	金時ごはん、豆腐ハンバーグ(きのこあんかけ)、根菜汁		おやつ昆布、果物、お茶	鶏挽肉、もめん豆腐、しめじ、舞茸、ごぼう、レコン、人参、大根、長ねぎ	
27	土	三色丼、豚汁		ビスケット、果物、お茶	鶏挽肉、でんぶ、豚肉、人参、サツマイモ、しらたき、小松菜、長ねぎ、ごぼう	
29	月	【お弁当の日】			—	—
30	火	ひじきごはん、かき揚げの竜田揚げ、みそ汁		ふかし芋、牛乳	かき揚げ、ひじき、油揚げ、人参、長ねぎ、かぶ、小松菜	
31	水	ビーフン、わかめスープ		リンゴホットケーキ、お茶	牛肉、人参、ほうれん草、もやし、パプリカ、わかめ、パプリカ	

新年がスタートしました。お子さんの食事の時間はどのぐらいかかっていますか？食べるのが早い子、遅い子など様々だと思いますが、幼児期の食習慣が将来に影響することも少なくはありません。食べる速さが早い子の4割が肥満になっているというデータがあります。将来、早食いになりそうな食べ方になっていないか確認してみましょう。

※ 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。献立はその都度お知らせします。

※ 食物アレルギーのある場合は材料の変更か、除去します。

(医師の診断書等が必要。)

