

食事献立表

2018年 5月

サンガこども園

日	曜	主食	副食	おやつ・水分補給	材 料
1	火	ごはん、煮魚、ひじき炒め煮、みそ汁		ビスケット、バナナ、お茶	さわら、麩、わかめ、ひじき、人参、油揚げ、ちくわ
2	水	天ぷらうどん		煎餅、リンゴ、お茶	サツマイ、玉ねぎ、ちりめんじゃこ、人参、かまぼこ、小松菜
3	木	三色丼、けんちん汁		フルーツヨーグルト、お茶	鶏挽肉、桜でんぶ、インゲン、卵、大根、人参、なめこ、小ねぎ、油揚げ
4	金	スパゲッタイマトリス、ポテトスープ		ラムネ、パフコン、リンゴ、お茶	玉ねぎ、トマト、マッシュルーム、ベーコン、人参、ジャガイモ、ブロッコリースプラウト
5	土	ちらし寿司、ウインナー、温野菜、すまし汁		—	ウインナー、ブロッコリー、人参、パプリカ、麩、小松菜
7	月	あじのかば焼き丼、そうめん汁		するめ、リンゴ、お茶	あじ、ごま焼のり、そうめん、人参、小ねぎ
8	火	ビーンズカレーライス、海藻サラダ		ふかし芋、牛乳	豚肉、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、豆色々、レタス、キュウリ、パプリカ、海藻色々
9	水	煮込みうどん、厚揚げそぼろあんかけ		まん丸ドーナツ、お茶	豚肉、人参、小松菜、かまぼこ、小ねぎ、鶏挽肉、厚揚げ
10	木	枝豆ごはん、ミネストローネ		煎餅、リンゴ、お茶	ベーコン、マカロニ、人参、玉ねぎ、セロリ、パプリカ、トマト、枝豆
11	金	ごはん(ジャコビーンズふりかけ)、小松菜たっぷり焼シウマイ、みそ汁		人参ホットケーキ、お茶	豚挽肉、小松菜、ジャガイモ、油揚げ、ちりめんじゃこ、ピーマン、ゴマ、小ねぎ
12	土	チャーハン、中華スープ		ビスケット、ポーロ、リンゴ、お茶	レタス、人参、パセリ、チンゲン菜、春雨、ハム
14	月	パン、カレーコロッケ、フレンチサラダ、ワカメスープ		ふかし芋、牛乳	豚挽肉、キュウリ、玉ねぎ、レタス、トマト、ジャガイモ、ワカメ、舞茸
15	火	ごはん、焼肉、カラフルム、みそ汁		煎餅、リンゴ、キウフルーツ、お茶	牛肉、ひじき、もやし、パプリカ、水菜、人参、麩、油揚げ
16	水	ごはん、カジキ鮨のみそマヨ焼、おひたし、根菜汁		スティックパスタ、ビスケット、煎餅、お茶	カジキ鮨、ほうれん草、人参、大根、ごぼう、チンゲン菜、小ねぎ、油揚げ、かまぼこ
17	木	ハンバーグ、野菜のナムルあえ		カラヒキ粉、リンゴ 豆乳スムージー	豚肉、人参、玉ねぎ、グリーンピース、小松菜、ナムル、パプリカ、キャベツ
18	金	ごはん、鮭フライ、ポテトサラダ、みそ汁		蒸しパン、お茶	鮭、ハム、キャベツ、ジャガイモ、人参、キュウリ、わかめ
19	土	小松菜のクリームスパゲッティ、リンゴサラダ		ビスケット、リンゴ、お茶	ウインナー、しめじ、小松菜、玉ねぎ、キャベツ、リンゴ、キュウリ、ハム、パプリカ
21	月	ごはん、みそ汁、豚肉の甘辛煮、キャベツと人参のサラダ		ふかし芋、牛乳	豚肉、なめこ、あさつき、キャベツ、人参、玉ねぎ、キノコ、レーズン
22	火	サンドイッチ、ポークシチュー		牛乳寒天、リンゴ、お茶	チーズ、バナナ、ピーナツバター、レタス、豚肉、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー
23	水	キャロットライス、マカロニグラタン、スープ		お魚煎餅、バナナ、お茶	鶏肉、マカロニ、人参、玉ねぎ、グリーンアスパラ、キャベツ、ベーコン
24	木	ごはん、炒り鳥、なめこ汁		手作りジャムパン、お茶	鶏肉、人参、大豆、ごぼう、昆布、キノコ、なめこ、豆腐、大根、舞茸、小ねぎ
25	金	ワカメごはん、新じゃがの煮物、みそ汁		ビスケット、リンゴ、お茶	鶏肉、ジャガイモ、人参、キノコ、ワカメ、ごま、豆腐、大根、油揚げ
26	土	みそ煮込みうどん、浅漬け		フルーツヨーグルト、ビスケット、お茶	豚肉、人参、かつお、油揚げ、かまぼこ、小松菜、舞茸、キュウリ
28	月	お弁当の日		—	—
29	火	豚丼、みそ汁		ふかし芋、牛乳	豚肉、キャベツ、人参、ワカメ、油揚げ
30	水	ごはん、豆腐ハンバーグ、キャベツのごまマヨサラダ、みそ汁		ポップコーン、リンゴ、お茶	鶏挽肉、豆腐、キャベツ、もやし、ひじき、人参、えのき、小松菜、油揚げ
31	木	カレーライス、アスパラのサラダ		ほうれん草マフィン、お茶	豚肉、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、アスパラ、レタス、ミニトマト

5月5日は「こどもの日」で端午の節句です。季節の変わり目で、病気がおこりやすいと昔から考えられていました。健やかな成長を願って、ショウブやヨモギ等の薬草が使われてきたといわれます。



※ 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。

※ アレルギーのある場合は材料の変更か、除かれます。
(医師の診断書等が必要。)

