

2018年 6月

食事献立表

サンガこども園

日	曜	主食	副食	材料	おやつ	
1	金	ごはん	肉野菜炒め みそ汁	豚肉 モヤシ 人参 キャベツ ニラ 麩 長ネギ	マカニキナ粉 杓イフルーツ	
2	土	けんちんそうめん		鶏肉 えのき 人参 大根 ゴボウ 油揚 小松菜 エリンギ 長ネギ	煎餅 ラムネ リンゴ	
4	月	ごはん	鶏肉のトマト煮込み、スープ、小松菜の海苔和え	鶏肉 トマト 小松菜 焼き海苔 エノキ チンゲン菜 ピーマン 玉ねぎ 人参	クッキー リンゴ 牛乳	
5	火	ごはん	赤魚の揚げ、キャベツのゴマ酢和え、みそ汁	赤魚 キャベツ 人参 小松菜 麩	レーズン柿トナキ	
6	水	ごはん	焼売 カラフルナムル みそ汁	鶏挽肉 小松菜 焼売の皮 ひじき 人参 パプリカ モヤシ 大根 油揚げ	小魚煎餅 西瓜	
7	木	ごはん	ミートグラタン 野菜スープ	豚挽肉 玉葱 ピーマン キャベツ 人参 パプリカ マカロニ	ふかし芋 西瓜	
8	金	カレーライス	豆腐サラダ	豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、豆腐、パプリカ、コーン、トマト、わかり、ブロッコリー	ビスケット、フルーツヨーグルト	
9	土	おにぎり	豚汁 浅漬け	鮭 梅干 豚肉 人参 大根 白滝 ゴボウ 長ネギ さつまいも わり	クッキー リンゴ	
11	月	ごはん	生姜焼き キャベツサラダ みそ汁	豚肉 キャベツ トマト 豆腐 わかめ	干し芋 リンゴ 牛乳	
12	火	スパゲッティ	ミートソース コーンスープ	合い挽き肉、玉葱、人参、パプリカ、コーンクリーム缶、牛乳、パセリ	小魚煎餅 バナナ	
13	水	ごはん	ササミフライ アスパラサラダ みそ汁	鶏ササミ アスパラ コーン キャベツ ハム エノキ 油揚げ 小松菜	するめ、煎餅、豆乳	
14	木	炊き込みご飯	ウイナーソー 豆サラダ すまし汁	ウイナー、豆、油揚げ、レタス、トマト、わかり、コーン、かまぼこ、人参、小松菜	ビスケット リンゴ	
15	金	ごはん	カジキのチーズ焼き けんちん汁	カジキマグロ、チーズ、パプリカ、キャベツ、豆腐、ゴボウ、人参、大根、ほうれん草、油揚げ	まんまるドーナツ	
16	土	焼そば	わかめスープ	ウイナー、人参、キャベツ、ピーマン、もやし、わかめ、パプリカ、小松菜	ヨーグルト、クッキー、杓イフルーツ	
18	月	パン	ポテトコロッケ クラムチャウダー	豚挽肉、アヲ、牛乳、じゃが芋、人参、玉葱、キャベツ、パプリカ、ハム、グリルピーズ	煎餅、バナナ、牛乳	
19	火	ごはん	野菜の肉巻き みそ汁	豚肉 人参 アスパラ 油揚 エノキ モロヘイヤ	☆クッキー、ゼリー、ジュース	
20	水	ごはん	アジと豆腐ハンバーグ、人参ソテー みそ汁	アジ 豆腐 長ネギ 人参 じゃが芋 キヌサヤ	ふかし芋 リンゴ	
21	木	ごはん	鶏肉の甘酢あんあえ 春雨サラダ カムスープ	鶏肉 春雨 人参 キュウリ パプリカ ハム わかめ 長ネギ	ポテトチップス、ジュース、ゼリー	
22	金	ごはん	肉じゃが ジャポニスムふりかけ みそ汁	豚肉、じゃが芋、ピーマン、ゴマ、じゃが芋、人参、白滝、玉葱、わかり、油揚げ、小松菜	煎餅 西瓜	
23	土	三色丼	けんちん汁	鶏挽肉、桜でんぶ、ほうれん草、人参、小松菜、ゴボウ、豆腐、長ネギ、焼のり	煎餅 ラムネ	
25	月	お弁当の日				
26	火	ジャージャー麺	もずくスープ	豚挽肉 モヤシ 人参 キュウリ もずく 長ネギ うどん	干し芋、リンゴ、牛乳	
27	水	ごはん	煮魚 ひじき炒め煮	赤魚 大豆 ひじき 竹輪 油揚 人参 かぼちゃ 小ネギ	ポテトチップス バナナ	
28	木	チキンカレーライス	コールスローサラダ	鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 キャベツ キュウリ ハム パプリカ	小魚煎餅 バナナ	
29	金	ごはん	豚しゃぶ ツナサラダ みそ汁	豚肉 ツナ缶 キュウリ レタス エノキ カブ パプリカ 人参	人参マフィン	
30	土	冷やし中華		ハム 小松菜 トマト パプリカ わかめ 中華麺	フルーツヨーグルト ビスケット	

- ・昼食とおやつには、お茶又は水が付きます。
- ・0歳、1歳の午前おやつは、その日の状況で変わります。詳しくは連絡ノートでお知らせします。
- ・2歳以上は、午前中に水分補給をします。
- ・ご飯は、雑穀ご飯です。
- ・離乳食は、発育に合わせたメニューです。その日の連絡ノートでお知らせします。
- ・アレルギーがある場合は、材料の変更か除かれます。(医師の診断書が必要です。)

