

# 食事予定献立表

2011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	火	ごはん、みそ汁、煮魚、小松菜の焼海苔あえ		さつまいものアイスクリーム	さつまいも、白身魚、小松菜、麩、わかめ
2	水	ごはん、みそ汁、肉だんごと野菜の甘酢あんかけ		煎餅、チーズ、麦茶	豚挽肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、かぶ、油あげ
3	木	ごはん、豚汁、きのこのムニツ、大根サラダ		果物、飲むヨーグルト	ピーマン、玉ねぎ、大根、キャリ、長ねぎ、ごぼう、豚肉、しらたき、卵、しめじ、マッシュルーム
4	金	煮込みうどん、レコンのキムチ		煎餅、クッキー、麦茶	豚肉、人参、厚揚げ、長ねぎ、かまぼこ、レコン
5	土	おかかチーズおにぎり、ケチン汁		煎餅、クッキー、麦茶	豆腐、ごぼう、人参、油揚げ、コンニャク、里芋、チーズ、削り節
7	月	カレーライス、ポパイサラダ		煎餅、いわしっこ、麦茶	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ほうれん草、ピーマン、コーン
8	火	レースンロールパン、シチュー		煎餅、ビスケット、麦茶	鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、しめじ
9	水	ごはん、みそ汁、魚のフライ、キャベツのタルソース		煎餅、かりんとう、麦茶	白身魚、キャベツ、玉ねぎ、もやし、えのき
10	木	ひじきの米粉おやき、豆腐の炒め		ラスク、野菜ジュース	豚肉、豆腐、白菜、人参、ネー、ひじき、黒ごま
11	金	焼そば、野菜スープ		カレー、煎餅、麦茶	豚肉、ピーマン、人参、キャベツ、もやし、じゃがいも、わかめ、小松菜
12	土	焼肉丼、みそ汁		煎餅、キャンデー、麦茶	豚肉、玉ねぎ、えのき、油揚げ、小ねぎ
14	月	ホットドック、パン、キッシュ		煎餅、ミゼリー、麦茶	ウインナー、鶏肉、レタス、キャベツ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー
15	火	五目ちらしずし、鶏カラ揚げ、温野菜、すまし汁		パンケーキ、千歳飴、カルピス、麦茶	鶏肉、レコン、人参、卵、ブロッコリー、じゃがいも、カリフラワー、パンパン、なると
16	水	サツマイモ入り雑穀ごはん、白菜と鶏つみれのみそバタースープ		みかん、クラッカー、麦茶	鶏挽肉、白菜、キャベツ、大根、長ねぎ、サツマイモ
17	木	ごはん、煮魚、ひじき炒め煮、みそ汁		煎餅、クッキー、麦茶	白身魚、人参、油揚げ、大豆、ちくわ、ひじき、じゃがいも、わかめ
18	金	カレーうどん、れんこんのみそ味噌サラダ		煎餅、カレー、麦茶	豚肉、長ねぎ、人参、れんこん
19	土	焼肉丼、みそ汁、浅漬け		煎餅、クッキー、麦茶	豚肉、玉ねぎ、きゅうり、油揚げ、キャベツ
21	月	おにぎり、豚汁		果物、飲むヨーグルト	削り節、チーズ、鮭、豚肉、大根、人参、長ねぎ、ごぼう、しらたき、サツマイモ
22	火	ロールパン、マカロニサラダ、スープ		煎餅、おやつ昆布、麦茶	鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、チーズ、ピーマン、キャベツ、人参
23	水	ごはん、レコンと豚肉のつまみ揚げ、人参のごまびたし、みそ汁		ふかしいも、麦茶	豚肉、レコン、人参、なめこ、油揚げ、小ねぎ
24	木	煮込みうどん、豆腐のそぼろあんかけ		ソーセージ、蒸しパン、麦茶	豚肉、ごぼう、人参、ちくわ、しめじ、鶏挽肉、豆腐
25	金	炊きこみごはん、豚肉と水菜のはりはり煮、みそ汁		煎餅、ビスケット、ココア	鶏肉、まいたけ、人参、水菜、豚肉、油揚げ、麩、わかめ
26	土	焼そば、中華コンソープ		煎餅、クッキー、麦茶	豚肉、キャベツ、もやし、ピーマン、人参、コンソールクリーム缶
28	月	じゃこごはん、おでん		チーズクラッカー、野菜ジュース	カマンベック、青じそ、サツマイモ揚げ、竹輪麩、卵、竹輪、パンパン、昆布、大根
29	火	ごはん、豆腐チヂミ、はるさめサラダ		煎餅、かりんとう、麦茶	豆腐、ネー、白菜、人参、豚肉、きゅうり、ハム、はるさめ
30	水	きのことお豆のカレーライス、レタスとりんごのサラダ		えびせん、ウエハース、麦茶	豚肉、舞茸、マッシュルーム、お豆いろいろ、レタス、きゅうり、りんご、玉ねぎ、人参

※ 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歳以上は午前中に麦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。

※ 昼食には麦茶がつきます。

※ 離乳食は発育に応じて違います。献立はその都度

ホームページ等でお知らせします。

※ 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。)

