

# 食事予定献立表

2012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
3	火	おにぎり、豚汁		煎餅、ビスケット、麦茶	豚肉、ごぼう、人参、しらたき、しいたけ、長ねぎ、チーズ、鯉節、鮭
4	水	かきあげうどん		お魚ソーゼン、煎餅、麦茶	小女子、さつまいも、人参、かまぼこ、小松菜
5	木	里芋と豚肉の炊き込みごはん、豆腐ハンバーグ、みそ汁		煎餅、おやつするめ、麦茶	豚肉、鶏挽肉、豆腐、れんこん、里いも、もやし、えのき
6	金	ごはん、スープカレー		 お誕生会特別メニュー	豚肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、れんこん
7	土	七草がゆ、かぼちゃと厚揚げのそぼろあんかけ		煎餅、ポーション、麦茶	乾燥七草、かぼちゃ、厚揚げ、鶏挽肉
9	月	ロールパン、シチュー		煎餅、かりんとう、麦茶	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ブロッコリー、チーズ
10	火	ごはん、おでん		みかん、クッキー、ココア	卵、昆布、こんにゃく、竹輪、竹輪麩、薩摩揚げ、ウインナー、みかん
11	水	雑穀ごはん、魚の竜田揚げ、ひじき炒め煮、みそ汁		白玉だんご、麦茶	赤魚、ひじき、人参、大豆、竹輪、油揚げ、豆腐、わかめ
12	木	野菜煮込みラーメン		煎餅、小魚昆布、麦茶	豚肉、人参、白菜、長ねぎ、小松菜、かまぼこ、しめじ
13	金	三色丼、すいとん汁		 お誕生会特別メニュー	鶏挽肉、でんぶ、卵、油揚げ、人参、ごぼう、まいたけ、長ねぎ、
14	土	やきそば、わかめスープ		煎餅、ビスケット、麦茶	豚肉、ピーマン、もやし、キャベツ、人参、わかめ、長ねぎ
16	月	パン(チーズ)、ミネストローネ		パン、カステラ、ココア	ベーコン、マヨネーズ、人参、セリ、パプリカ、豆、れんこん、チーズ、パン、トマト缶
17	火	ごはん、コロッケ、コーンスープ、みそ汁		煎餅、おやつ昆布、麦茶	じゃがいも、キャベツ、人参、セリ、小松菜、レーズン、豚挽肉、ハム、油あげ
18	水	カレーライス、ポパイサラダ		ラスク、野菜ジュース	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ほうれん草、ベーコン
19	木	ごはん、煮魚、ひじき炒め煮、みそ汁		えびせん、クッキー、麦茶	赤魚、ひじき、竹輪、大豆、人参、れんこん、じゃがいも、わかめ
20	金	ごはん、豚肉しょうが焼、大根サラダ、みそ汁		煎餅、クッキー、麦茶	豚肉、大根、水菜、ハム、トマト、長ねぎ、麩
21	土	おにぎり、豚汁		煎餅、キャンディ、 麦茶	鮭、でんぶ、豚肉、大根、さつまいも、ごぼう、人参、しらたき、長ねぎ、しいたけ
23	月	ピザ、わかめスープ		煎餅、果物、麦茶	もやし、人参、ほうれん草、えのき、しいたけ、鶏挽肉、わかめ、長ねぎ
24	火	サンドイッチ、シチュー		煎餅、かりんとう、麦茶	ツナ、チーズ、鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ブロッコリー
25	水	カレーライス、小松菜の焼きのりあえ		ミニパン、牛乳	豚肉、人参、長ねぎ、小松菜、焼きのり、舞たけ
26	木	ごはん、麻婆豆腐、春雨スープ		蒸しパン、麦茶	豆腐、豚挽肉、鶏挽肉、春雨、白菜、人参、ニラ
27	金	ごはん、肉じゃが、みそ汁		煎餅、栗しぐれ、麦茶	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しらたき、なめこ、小ねぎ
28	土	焼うどん、すまし汁		鈴かき、煎餅、麦茶	豚肉、かまぼこ、人参、長ねぎ、えのき、油揚げ
30	月	炊き込みごはん、鯖のそぼろあんかけ、みそ汁		クラッカー、チーズ、野菜ジュース	鶏肉、ごぼう、しめじ、舞たけ、人参、かぼちゃ、豆腐、わかめ、鶏挽肉
31	火	ひじきのおやき、海鮮丼		煎餅、クッキー、麦茶	ニラ、ひじき、黒ごま、ゆめ、豆腐、味噌、アサリ、白菜

※ 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。

※6日、13日はお誕生会で午後のおやつは特別メニューです。

※ 献立は材料の都合で変更することがあります。

お楽しみに。

※ 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。)

