

# 食事予定献立表

2012年 2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  | 水 | てんぷらうどん                        |    | ふかしいも、麦茶   | リンゴ、小女子、玉ねぎ、さつまいも、人参、ほうれん草、かまぼこ、ちくわ      |
| 2  | 木 | ごはん、カレーコロッケ、フレンチサラダ、みそ汁        |    | 煎餅、クッキー、野菜ジュース   | ジャガイモ、豚挽肉、グリーンピース、ハム、レタス、きゅうり、レズン、豆腐、わかめ |
| 3  | 金 | のり巻、豚汁                         |    | 豆菓子、クラッカー、麦茶   | 豚肉、大根、人参、ごぼう、こんにやく、長ねぎ、ほうれん草、鮭フレーク、卵     |
| 4  | 土 | ハンバーグ、コーンスープ                   |    | 煎餅、クッキー、麦茶   | 豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、水菜、ハム                     |
| 6  | 月 | ロールパン、マカロニサラダ、野菜スープ            |    | クッキー、くだもの、ココア  | 鶏肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、ブロッコリー、チーズ、りんご            |
| 7  | 火 | ごはん、おでん                        |    | 煎餅、お魚ソーゼツ、麦茶   | 卵、ハンバーグ、ウインナー、こんにやく、竹輪、竹輪麩、さつまいも         |
| 8  | 水 | ごはん、魚の味噌マネツ焼、ひじき炒め煮、みそ汁        |    | 煎餅、クッキー、麦茶   | 白身魚、ひじき、人参、大豆、竹輪、リンゴ、もやし、麩               |
| 9  | 木 | 味噌煮込みうどん                       |    | 煎餅、クッキー、麦茶   | 豚肉、ごぼう、かぼちゃ、厚揚げ、長ねぎ、かまぼこ、小松菜             |
| 10 | 金 | カレーライス、お豆のサラダ                  |    | 小魚煎餅、麦茶  | 豚肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、豆、コン、ウインナー               |
| 11 | 土 | 焼きそば、わかめスープ                    |    | 煎餅、クッキー、麦茶   | 豚肉、ピーマン、もやし、キャベツ、人参、わかめ                  |
| 13 | 月 | パン、シチュー                        |    | えびせん、果物、麦茶   | 鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、ブロッコリー                   |
| 14 | 火 | ごはん、赤身のれんこんおろしあんかけ、みそ汁         |    | 煎餅、チョコクッキー、野菜ジュース  | 赤魚、リンゴ、小ねぎ、じゃがいも、わかめ                     |
| 15 | 水 | ごはん、蒸しシューマイ、温野菜、スープ            |    | 煎餅、麩菓子、麦茶  | 豚挽肉、グリーンピース、人参、リンゴ、ブロッコリー、ベーコン、じゃがいも     |
| 16 | 木 | ごはん、鶏肉の照焼、春雨サラダ、みそ汁            |    | 煎餅、おやつ昆布、麦茶  | 鶏肉、ハム、春雨、きゅうり、人参、豆腐、なめこ                  |
| 17 | 金 | キャロットライス、ミートサラダ、スープ            |    | ビスケット、煎餅、麦茶  | ベーコン、チーズ、パプリカ、人参、えのき                     |
| 18 | 土 | 炊き込みごはん、豆腐のハンバーグ、みそ汁           |    | ビスケット、煎餅、麦茶  | 鶏肉、人参、まいたけ、豆腐、麩、長ねぎ、鶏挽肉、リンゴ              |
| 20 | 月 | カレーうどん、れんこんのみそ味サラダ             |    | 蒸しパン、麦茶  | 豚肉、人参、長ねぎ、リンゴ、さつまいも                      |
| 21 | 火 | ごはん、肉じゃが、けんちん汁                 |    | 煎餅、ウエハース、ココア   | 豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しらたき、油揚げ、ごぼう、豆腐          |
| 22 | 水 | ごはん、豚肉とリンゴのつまみ揚げ根、ブロッコリー添え、みそ汁 |    | 煎餅、小魚昆布、麦茶   | 豚肉、リンゴ、ブロッコリー、白菜、油揚げ、                    |
| 23 | 木 | ごはん、魚のフライ、ポテトサラダ、みそ汁           |    | 果物、煎餅、麦茶   | 鮭、ハム、ジャガイモ、人参、きゅうり、玉ねぎ、小松菜               |
| 24 | 金 | ごはん、豚肉のしょうが焼、小松菜焼きのりあえ、みそ汁     |    | 煎餅、かりんとう、麦茶  | 豚肉、小松菜、焼きのり、わかめ、麩                        |
| 25 | 土 | おにぎり、豚汁                        |    |  お誕生会特別メニュー | チーズ、かつお節、鮭、豚肉、人参、ごぼう、しらたき、豆腐             |
| 27 | 月 | 雑穀ごはん、スープカレー                   |    | ミニパン、煎餅、麦茶   | 鶏肉、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、リンゴ、セリ                   |
| 28 | 火 | ロールパン、きのこのシチュー                 |    | パンナ、煎餅、飲むヨーグルト   | 豚肉、人参、ジャガイモ、玉ねぎ、まいたけ、しめじ                 |
| 29 | 水 | ピビンバ、わかめスープ                    |    | 煎餅、クッキー、麦茶   | 鶏挽肉、人参、ほうれん草、もやし、卵、わかめ、長ねぎ               |

※ 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。

※25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。

※ 昼食には麦茶が付きます。

※ 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。)

