

# 食事予定献立表

2012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	木	ごはん、豚肉のピザ、ほうれん草ソテー、みそ汁		煎餅、クッキー、麦茶	豚肉、ほうれん草、じゃがいも、わかめ
2	金	ごはん、白身魚のフライ、スパゲッティサラダ、みそ汁		ポロロ、煎餅、麦茶	ほき、ハム、人参、きゅうり、油揚げ、えのき
3	土	煮込みうどん、里芋のそぼろあんかけ		煎餅、ビスケット、麦茶	豚肉、しめじ、舞茸、なると、小松菜、小松菜、里芋、鶏挽肉
5	月	ごはん、麻婆豆腐、肉だんごと春雨のスープ		煎餅、かりんとう、麦茶	豚挽肉、豆腐、人参、白菜、春雨、長ねぎ
6	火	パン、ポテトコロッケ、フレンチサラダ、スープ		煎餅、クッキー、ココア	豚肉、ジャガイモ、玉葱、レタス、きゅうり、レズン、ベーコン
7	水	ごはん、いわしの唐揚げ、小松菜の焼きのりあえ、みそ汁		フルツヨグル、クラッカー、麦茶	いわし、小松菜、キャベツ、油揚げ、焼きのり、もやし、りんご、バナナ
8	木	焼そば、中華コンスープ		煎餅、ポロロ、麦茶	豚肉、人参、キャベツ、もやし、ピーマン、長ネギ、卵、コンクリーム缶
9	金	雑穀ごはん、スープカレー		煎餅、お魚ソーゼツ、麦茶	豚肉、人参、玉葱、セロリ、レコン、ジャガイモ
10	土	ごはん、ゆで豚、温野菜、みそ汁		ビスケット、えびせん、麦茶	豚肉、ジャガイモ、人参、もやし、ブロッコリー、わかめ
12	月	ごはん、煮魚、ひじき炒め煮、みそ汁		りんご、野菜ビスケット、麦茶	赤魚、ひじき、人参、大豆、ちくわ、えのき、油揚げ
13	火	ごはん、ミネストローネ		煎餅、いわしっこ、麦茶	ベーコン、人参、セロリ、玉葱、パプリカ、パセリ、マカロニ
14	水	さつまいもごはん、ししゃも磯辺揚げ、豚汁		煎餅いろいろ、麦茶	さつまいも、ししゃも、豚肉、大根、人参、長ネギ、しらたき
15	木	五目ちらし寿司、すまし汁、鶏から揚げ		カップケーキ、ココア	鶏肉、人参、レコン、卵、キャベツ、焼きのり、桜でんぶ、ハム、サラダ菜、ミトマト
16	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、キャベツ、ごぼう、厚揚げ、長ネギ、レコン
17	土	ハヤシライス、根菜サラダ		煎餅、クッキー、麦茶	豚肉、玉葱、人参、ごぼう、ハム
19	月	ロールパン、シチュー、チーズ		ふかしいも、麦茶	鶏肉、ジャガイモ、玉葱、人参、ブロッコリー、キャベツ、チーズ
20	火	あじのかばやき丼、キャベツの含煮、みそ汁		煎餅、ビスケット、麦茶	あじ、小松菜、キャベツ、わかめ、麩
21	水	カレーうどん、小松菜の焼のりあえ		ラスク、果物、ココア	豚肉、長葱、人参、小松菜、焼きのり
22	木	三色丼、けんちん汁		煎餅、麩菓子、麦茶	鶏挽肉、卵、でんぶ、ごぼう、こんにゃく、人参、油揚げ、長葱
23	金	ひじきチヂミ、豆腐チゲ		アップルパイ、野菜ジュース	ひじき、桜えび、ニラ、豚肉、豆腐、長葱、りんご
24	土	おにぎり、浅漬け、豚汁		煎餅、鈴かた、麦茶	鮭、ひじき、ごぼう、大根、人参、こんにゃく、油揚げ、キャベツ、豚肉
26	月	雑穀ごはん、おでん		果物、飲むヨーグルト	卵、大根、昆布、ちくわ、竹輪麩、こんにゃく、薩摩揚げ、ウインナー、バナナ、りんご等
27	火	パン、マカロニサラダ、スープ		煎餅、おやつ昆布、麦茶	鶏肉、玉葱、ピーマン、ベーコン、レタス、人参
28	水	カレーライス、ポテトサラダ		煎餅、クッキー、麦茶	豚肉、ジャガイモ、玉葱、人参、ほうれん草、コン
29	木	ごはん、鮭フライ、キャベツタルタルソース、みそ汁		大学いも、麦茶	鮭、キャベツ、玉葱、ミトマト、豆腐、わかめ、さつまいも
30	金	スパゲッティ(ミートソース)、コンスープ		煎餅、かりんとう、麦茶	豚挽肉、玉葱、パプリカ、人参、コンクリーム缶、パセリ

※ 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。

※ 昼食には麦茶がつかます。

※ 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。)

