

食事予定献立表

2013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	木	てんぷらうどん		煎餅、ビスケット、麦茶	リンゴ、ちくわ、さつまいも、かまぼこ、小松菜
4	金	ごはん、スープカレー		果物、アメリカドック、麦茶	豚肉、人参、玉葱、ジャガイモ、リンゴ、りんご
5	土	おにぎり、豚汁		煎餅、キャンディ、麦茶	鮭、昆布、豚肉、大根、人参、ごぼう、しらたき、長ねぎ
7	月	七草がゆ、厚焼卵、鶏肉のトマト煮、すまし汁		 お誕生会特別メニュー	七草、鶏肉、玉葱、人参、卵、小松菜、ハパン
8	火	ロールパン、シチュー、チーズ		煎餅、干し芋、麦茶	鶏肉、人参、ジャガイモ、玉葱、ブロッコリー
9	水	ごはん、魚フライ、リンゴのサラダ、みそ汁		煎餅、果物、麦茶	鮭、リンゴ、水菜、なめこ、豆腐、人参
10	木	三色丼、すいとん汁		煎餅、お魚ソーゼージ、麦茶	鶏挽肉、卵、桜でんぶ、人参、ごぼう、舞茸、油あげ、長葱
11	金	しらす菜飯、サンラータン		おしるこ、煎餅、麦茶	大根菜、しらす、白ごま、鶏肉、人参、長葱、卵、きくらげ、ごぼう
12	土	みそ煮込みうどん		 お誕生会特別メニュー	鶏肉、鯖、大根、油揚げ、人参、かまぼこ、小松菜
14	月	ビビンバ、わかめスープ		果物、クッキー、ココア	牛肉、人参、もやし、たまご、ほうれん草、わかめ、長葱
15	火	ごはん、煮魚、ひじき炒煮、みそ汁		ビスケット、えびせん、麦茶	赤魚、ひじき、ちくわ、大豆、人参、油揚げ、ほうれん草
16	水	ごはん、豚肉とリンゴのつまみ揚げ、お豆のサラダ、みそ汁		煎餅、クッキー、麦茶	豚肉、お豆いろいろ、リンゴ、水菜、人参、白菜、油揚げ
17	木	ジャージャーうどん、えのきとわかめスープ		鈴かすた、煎餅、麦茶	豚挽肉、長葱、しいたけ、人参、水菜、もやし、えのき、わかめ
18	金	ごはん、豆腐ハンバーグ、けんちん汁		煎餅、クッキー、麦茶	鶏挽肉、リンゴ、小松菜、ごぼう、豆腐、人参、こんにゃく、里芋
19	土	ごはん、ミートグラタン、スープ		煎餅、キャンディ、麦茶	ベーコン、ピーマン、玉葱、トマト水煮、パセリ、キャベツ、人参
21	月	パン、ミネストローネ、チーズ		果物、クッキー、麦茶	マカロニ、ベーコン、人参、玉葱、セロリ、パプリカ、パセリ、キャンディ、イチゴ
22	火	ごはん、ササミフライ、スパゲティサラダ、みそ汁		煎餅、クッキー、ココア	鶏肉、人参、きゅうり、わかめ、麩、ハム
23	水	カレーライス、ポパイサラダ		煎餅、お魚ソーゼージ、麦茶	豚肉、ジャガイモ、人参、玉葱、ハム、ほうれん草、粒コーン
24	木	煮込みうどん、リンゴピザ		煎餅、麩菓子、麦茶	豚肉、かまぼこ、人参、小松菜、しめじ、リンゴ、水菜
25	金	きのこのトマトソースパスタ、りんごのサラダ、コンスープ		煎餅、クッキー、麦茶	しめじ、えのき寝、エリキ、玉葱、ニンニク、トマト水煮、パセリ、粉チーズ、レタス、リンゴ、水菜、コンクリーム缶、パセリ
26	土	シーフード塩焼そば、ササミのスープ		干し芋、煎餅、麦茶	シーフードミックス、チンゲン菜、エリキ、玉葱、人参、鶏ササミ、もやし、ほうれん草
28	月	ごはん、おでん		煎餅、みかん、麦茶	卵、昆布、こんにゃく、さつまいも、ちくわ、ちくわぶ、ハパン、ウイナー
29	火	パン、マカロニグラタン、野菜スープ		煎餅、クッキー、ココア	鶏肉、玉葱、ブロッコリー、レタス、人参、もやし、マカロニ
30	水	ごはん、ししゃもの磯辺揚げ、ホトテサラダ、みそ汁		煎餅、麩菓子、麦茶	ししゃも、ジャガイモ、人参、キュウリ、サラダ菜、ハム、白菜、油揚げ
31	木	ごはん、麻婆豆腐、春雨サラダ、スープ		煎餅、ビスケット、麦茶	豚挽肉、豆腐、人参、キュウリ、春雨、ハム、えのき、わかめ

※ 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。

※ 昼食には麦茶が付きます。

※ 昼食のごはんは雑穀を混ぜた雑穀ごはんです。

※ 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。)

