

食事予定献立表

2013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	金	のり巻、すいとん汁		豆菓子、果物、ハーブ茶	人参、ごぼう、大根、小松菜、長葱、卵、ほうれん草、桜でんぶ
2	土	ハヤシライス、ブロッコリーのおかかあえ		煎餅、クッキー、ハーブ茶	豚肉、人参、玉葱、ブロッコリー、かつおぶし、パプリカ
4	月	サントイッチ、シチュー		煎餅、果物、ハーブ茶	ハム、チーズ、卵、鶏肉、人参、玉葱、ジャガイモ、レタス、ブロッコリー
5	火	ごはん、鶏肉と大豆の煮物、みそ汁		煎餅、いわしっこ、ハーブ茶	鶏肉、大豆、人参、ごぼう、こんぶ、わかめ、ジャガイモ
6	水	カレーうどん、リンコンのサラダ		豆腐の蒸しパン、ココア	豚肉、人参、長葱、ほうれん草、リンコン、豆腐、レーズン
7	木	ごはん、煮魚、ひじき炒煮、みそ汁		煎餅、かりんとう、ハーブ茶	赤魚、大豆、人参、油揚げ、ちくわ、ひじき、えのき、麩
8	金	ごはん、豆腐ハンバーグ、ポテトサラダ、みそ汁		煎餅、おやつ昆布、ハーブ茶	鶏挽肉、ジャガイモ、リンコン、豆腐、ハム、キュウリ、人参
9	土	焼肉丼、みそ汁		ビスケット、煎餅、ハーブ茶	豚肉、チンゲン菜、油揚げ、えのき
11	月	菜めし、おでん		果物、煎餅、野菜ジュース	うずら卵、ウイナ、こんにやく、ハンパ、大根、さつま揚げ、竹輪、竹輪麩、昆布、大根菜
12	火	ごはん、麻婆豆腐、春雨サラダ、みそ汁		煎餅、クッキー、ハーブ茶	豆腐、ハム、豚挽肉、人参、キュウリ、油揚げ、長葱
13	水	てんぷらうどん		煎餅、ポーロ、ハーブ茶	リンコン、竹輪、さつまいも、ほうれん草、かまぼこ、人参
14	木	ごはん、蒸しシューマイ、温野菜、スープ		えびせん、チョコクッキー、ココア	豚挽肉、グリーンピース、ブロッコリー、パプリカ、人参、ジャガイモ、キャベツ、もやし
15	金	炊き込みごはん、卵焼き、ミニトマト、ブロッコリー、ししゃも磯辺揚げ、みそ汁		鈴かすてら、煎餅、ハーブ茶	鶏肉、ししゃも、卵、ブロッコリー、ミニトマト、わかめ、ジャガイモ
16	土	ごはん、肉豆腐、みそ汁		煎餅、キャンディ、ハーブ茶	豚肉、豆腐、しいたけ、糸こんにやく、人参、油揚げ、長葱
18	月	ロールパン、シチュー、フレンチサラダ		ふかし芋、ハーブ茶	鶏肉、人参、ジャガイモ、玉葱、ブロッコリー、ハム、レタス、水菜、りんご
19	火	カレーライス、小松菜の焼きのりあえ		ビスケット、煎餅、ハーブ茶	豚肉、ジャガイモ、人参、玉葱、小松菜、焼きのり、ごま
20	水	ごはん、ミネストローネ		煎餅、クッキー、ココア	ベーコン、セロリ、人参、パプリカ、玉葱、マカロニ、チーズ
21	木	キャロットごはん、ジャガイモのグラタン、スープ		煎餅、果物、ハーブ茶	鶏肉、人参、ジャガイモ、玉葱、えのき、わかめ
22	金	スパゲッティ(ミートソース)、コンスープ		煎餅、おやつ昆布、ハーブ茶	豚挽肉、玉葱、パプリカ、粉チーズ、コンクリーム缶、パセリ
23	土	焼うどん、すまし汁		煎餅、クッキー、ハーブ茶	豚肉、人参、長葱、チンゲン菜、麩、なると
25	月	ビビンバ、わかめスープ		チーズクッキー、果物、ハーブ茶	牛肉、もやし、人参、卵、ほうれん草、わかめ、長葱
26	火	ロールパン、きのこのシチュー		 お誕生会特別メニュー	鶏肉、玉葱、人参、しめじ、エリンギ、ジャガイモ、ブロッコリー
27	水	けんちんうどん、野菜のくるみ和え		煎餅、かりんとう、ハーブ茶	鶏肉、里芋、人参、ごぼう、長葱、油揚げ、小松菜、くるみ
28	木	ごはん、スープカレー		煎餅、クッキー、ハーブ茶	豚肉、人参、リンコン、セロリ、玉葱、ジャガイモ

※ 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。

※ 昼食にはお茶がつきます。

※ 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。)

