

食事予定献立表

2013年 3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	 ちらし寿司、赤魚のか-竜田揚げ、菜の花と卵の彩りサラダ、すまし汁	 ひなあられ、桃のゼリー、金平糖、かびス	 ひなあられ、桃のゼリー、金平糖、かびス	赤魚、人参、リンゴ、卵、桜でんぶ、菜の花、パン、キャベツ、焼きのり、ミニトマト、レタス
2	土	おにぎり、豚汁	煎餅、ビスケット、ハーブ茶	煎餅、ビスケット、ハーブ茶	鮭、ゆかり、豚肉、ごぼう、人参、大根、しらたき、長葱
4	月	煮込みうどん、厚揚げそぼろあんかけ	ラスク、チーズ、ココア	ラスク、チーズ、ココア	豚肉、人参、厚揚げ、小松菜、かまぼこ、鶏挽肉、小ねぎ
5	火	パン、マカロニサラダ、野菜スープ	お魚ソーゼージ、クラッカー、ハーブ茶	お魚ソーゼージ、クラッカー、ハーブ茶	鶏肉、ブロッコリー、玉葱、キャベツ、もやし、人参、チーズ
6	水	ごはん、野菜の肉巻きソテー、みそ汁	煎餅、黒棒、ハーブ茶	煎餅、黒棒、ハーブ茶	豚肉、インゲン、えのき、人参、もやし、わかめ
7	木	ごはん、魚のフライ(キャベツタルタルソース)、みそ汁	煎餅、クッキー、ハーブ茶	煎餅、クッキー、ハーブ茶	鮭、キャベツ、玉葱、なめこ、油揚げ、ほうれん草、
8	金	ごはん、煮魚、きんぴらごぼう、みそ汁	バナナ蒸しケーキ、ハーブ茶	バナナ蒸しケーキ、ハーブ茶	赤魚、ごぼう、人参、リンゴ、豆腐、小松菜
9	土	ごはん、豚肉しょうが焼、みそ汁	クッキー、煎餅、ハーブ茶	クッキー、煎餅、ハーブ茶	豚肉、しょうが、ジャガイモ、わかめ
11	月	パン、ウィンナーソテー、ポテトサラダ、コンスープ	チーズ春巻、チョコバナナ春巻、ハーブ茶	チーズ春巻、チョコバナナ春巻、ハーブ茶	ウィンナー、ハム、ジャガイモ、人参、キュウリ、ミニトマト、コンクリーム缶、パセリ
12	火	カレーライス、お豆のサラダ	クラッカー、チーズ、野菜ジュース	クラッカー、チーズ、野菜ジュース	豚肉、ジャガイモ、玉葱、人参、ミルクブレンド、水菜、パプリカ
13	水	ごはん、豆腐ハンバーグ、きのこあんかけ、みそ汁	煎餅、麩菓子、ハーブ茶	煎餅、麩菓子、ハーブ茶	豚挽肉、豆腐、ひじき、人参、しめじ、小松、しいたけ、油揚げ、里芋
14	木	ごはん、さわら竜田揚げ、マカロニサラダ、みそ汁	カップケーキ、ココア	カップケーキ、ココア	さわら、マカロニ、きゅうり、人参、ハム、わかめ、えのき
15	金	ジャージャーうどん、かきたま汁	煎餅、ビスケット、ハーブ茶	煎餅、ビスケット、ハーブ茶	長松、玉松、しいたけ、人参、きゅうり、もやし、豚挽肉、卵
16	土	炊き込みごはん、卵焼き、鶏肉照焼、みそ汁	えびせん、ビスケット、ハーブ茶	えびせん、ビスケット、ハーブ茶	鶏肉、卵、しめじ、人参、たけのこ、油揚げ
18	月	ビビンバ、わかめのスープ	豆乳ゼリー、ハーブ茶	豆乳ゼリー、ハーブ茶	牛肉、人参、もやし、卵、ほうれん草、わかめ、長ネギ
19	火	ひじき煮三色ごはん、白菜と鶏つみれのみそバタースープ	煎餅、ビスケット、ハーブ茶	煎餅、ビスケット、ハーブ茶	ひじき、人参、卵、キャベツ、鶏挽肉、白菜、かつお、長ネギ
20	水	のり巻、きのこ汁	おはぎ、煎餅、ハーブ茶	おはぎ、煎餅、ハーブ茶	卵、ほうれん草、人参、桜でんぶ、鶏挽肉、しめじ、椎茸、えのき、ごぼう、小豆
21	木	あじの照焼丼、ケンチン汁	煎餅、かりんとう、ハーブ茶	煎餅、かりんとう、ハーブ茶	あじ、小松、豆腐、こんにゃく、人参、ごぼう、里芋、油揚げ
22	金	小松菜クリームスパゲッティ、ツナサラダ	煎餅、クッキー、ハーブ茶	煎餅、クッキー、ハーブ茶	小松菜、玉松、しめじ、レタス、水菜、パプリカ、ペーコン、ツナ缶
23	土	やきそば、わかめスープ	煎餅、果物、ハーブ茶	煎餅、果物、ハーブ茶	豚肉、キャベツ、もやし、ピーマン、人参、わかめ、えのき
25	月	パン、シュー、りんごのサラダ	お魚ソーゼージ、果物、ハーブ茶	お魚ソーゼージ、果物、ハーブ茶	鶏肉、ジャガイモ、人参、玉松、ブロッコリー、レタス、水菜、りんご
26	火	リクエストメニュー	リクエストメニュー	リクエストメニュー	—
27	水	ごはん、フジヤオ-ス、はるさめサラダ、みそ汁	フルーツ白玉、ハーブ茶	フルーツ白玉、ハーブ茶	豚肉、バナナ、パプリカ、ピーマン、なめこ、油揚げ、きゅうり、ハム、人参、春雨、バナナ、りんご
28	木	リクエストメニュー	リクエストメニュー	リクエストメニュー	—
29	金	ごはん、豆腐チゲ	 たいようさんを送る会	 たいようさんを送る会	豚肉、豆腐、ニラ、白菜、人参、ニンニク
30	土	ハンバーグ、かき中華サラダ	煎餅、クッキー、ココア	煎餅、クッキー、ココア	豚肉、玉ネギ、パセリ、トマト、大根、きゅうり

※ 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。)

