

# 食事予定献立表

2014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  | 土 | 炊き込みごはん、里芋そぼろあんかけ、なめこ汁  |    | 煎餅、ビスケット、ハーブ茶  | 鶏肉、ごぼう、人参、しめじ、里芋、鶏挽肉、なめこ、豆腐                  |
| 3  | 月 | ちらし寿司、すまし汁、鶏肉唐揚げ、春野菜サラダ  |    | ひなあられ、桃のゼリー、金平糖、おビス  | 鶏肉、ハハシ、わかめ、菜の花、スタックントウ、人参、チーズ                |
| 4  | 火 | パン、マカロニサラダ、野菜スープ  |    | ラスク、チーズ、ココア  | 鶏肉、ブロッコリー、玉葱、キャベツ、もやし、人参、チーズ                 |
| 5  | 水 | 煮込みうどん、厚揚げそぼろあんかけ   |    | お魚ソーゼン、クラッカー、ハーブ茶  | 豚肉、人参、厚揚げ、小松菜、かまぼこ、鶏挽肉、小ねぎ                   |
| 6  | 木 | ごはん、野菜の肉巻きソテー、みそ汁   |    | 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  | 金 | ごはん、魚のフライ(キャベツタルト)、みそ汁  |    | バナナ蒸しケーキ、ハーブ茶  | 鮭、キャベツ、玉葱、なめこ、油揚げ、ほうれん草、                     |
| 8  | 土 | ごはん、煮魚、きんぴらごぼう、みそ汁  |    | 煎餅、クッキー、ハーブ茶   | 赤魚、ごぼう、人参、レンコン、豆腐、小松菜                        |
| 10 | 月 | ごはん、豚肉しょうが焼、みそ汁   |    | 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 | 火 | パン、ウィンナーソテー、ポテトサラダ、コンスープ  |    | えびせん、おやつ昆布、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 | 水 | 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   | 豚肉、ジャガイモ、玉葱、人参、ミルクピーンズ、水菜、パプリカ               |
| 13 | 木 | 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  | 鶏挽肉、豆腐、ひじき、人参、しめじ、小松菜、しいたけ、油揚げ、里芋            |
| 14 | 金 | 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   | さわら、マカロニ、きゅうり、人参、ハム、わかめ、えのき                  |
| 15 | 土 | 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  | 長ネギ、玉ねぎ、しいたけ、人参、きゅうり、もやし、鶏挽肉、卵               |
| 17 | 月 | 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  | 鶏肉、卵、しめじ、人参、たけのこ、油揚げ                         |
| 18 | 火 | ピピソバ、わかめのスープ  |    | 豆乳ゼリー、果物、ハーブ茶  | 牛肉、人参、もやし、卵、ほうれん草、わかめ、長ネギ                    |
| 19 | 水 | ひじき煮三色ごはん、白菜と鶏つみれのみそペーストスープ   |    | 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 | 木 | のり巻、きのこ汁  |    | 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 | 金 | あじの照焼丼、ケンチン汁  |    | 煎餅、かりんとう、ハーブ茶  | あじ、小松菜、豆腐、こんにやく、人参、ごぼう、里芋、油揚げ                |
| 22 | 土 | やきそば、わかめスープ   |    | 煎餅、クッキー、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                  |
| 24 | 月 | 小松菜クリームパスタ、ツナサラダ  |    | 煎餅、果物、ココア  | 小松菜、玉ねぎ、しめじ、レタス、水菜、パプリカ、ベーコン、ツナ缶             |
| 25 | 火 | パン、シチュー、りんごのサラダ   |    | 煎餅、お魚ソーゼン、ハーブ茶   | 鶏肉、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、レタス、水菜                |
| 26 | 水 | リクエストメニュー   |    | リクエストメニュー  | —  |
| 27 | 木 | ごはん、チンジャオロース、はるさめサラダ、みそ汁  |    | 煎餅、クッキー、ハーブ茶   | 豚肉、卵、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 | 金 | ハヤシライス、カカリ中華サラダ   |    | 煎餅、かりんとう、ハーブ茶  | 豚肉、玉ねぎ、パセリ、トマト、大根、きゅうり                       |
| 29 | 土 | みそ煮込みうどん、レンコンサラダ  |    | 煎餅、ビスケット、ハーブ茶  | 豚肉、かつお、人参、小松菜、レンコン、水菜、ハム                     |
| 31 | 月 | ごはん、豆腐チゲ  |    |  たいようさんを送る会 | 豚肉、豆腐、ネギ、白菜、人参、ニンニク                          |

※ 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。)

