

# 食事予定献立表

2014年 6月

サンガこども園

日	曜	主食	副食	おやつ・水分補給	材 料
2	月	カレーライス、豆腐サラダ		果物、飲むヨーグルト	豚肉、ジャガイモ、人参、玉葱、もめん豆腐、レタス、ミニトマト、コーン粒
3	火	ごはん、煮魚、カラフル、みそ汁		えびせん、鈴かステラ、麦茶	赤魚、ハム、ひじき、パプリカ、もやし、ほうれん草、麩、わかめ
4	水	大豆入りかきあげうどん		煎餅、ビスケット、麦茶	大豆、水菜、ちくわ、厚揚げ、人参、小松菜
5	木	ごはん、焼肉、かきたま汁		煎餅、チューチューアイス、麦茶	豚肉、レタス、ミニトマト、ほうれん草、卵
6	金	三色丼、みそ汁		ホットケーキ、麦茶	鶏挽肉、卵、桜でんぶ、キャベツ、里芋、わかめ
7	土	おにぎり、豚汁、浅漬		野菜チップス、麦茶	梅干、鯉節、チーズ、キュウリ、里芋、豚肉、大根、人参、しらたき、ごぼう、長ねぎ
9	月	ロールパン(ブルーベリージャム)、ジュース		煎餅、クッキー、麦茶	鶏肉、ジャガイモ、人参、玉葱、ブロッコリー、ブルーベリー
10	火	ごはん、魚フライキャベツタルト、みそ汁		ラスク、野菜ジュース	白身魚、キャベツ、パセリ、豆腐、なめこ、トマト
11	水	ごはん、豆腐ハンバーグ、ブロッコリーサラダ、みそ汁		煎餅、かりんとう、麦茶	鶏挽肉、木綿豆腐、ひじき、人参、ブロッコリー、トマト、かぼちゃ、油揚げ
12	木	煮込みうどん、厚揚げそぼろあんかけ		煎餅、ビスケット、麦茶	豚肉、人参、小松菜、かまぼこ、厚揚げ、しめじ、鶏挽肉、小松菜
13	金	炊き込みごはん、ウィンナーステーキ、卵焼き、みそ汁		煎餅、クッキー、麦茶	しめじ、まいたけ、人参、こんにゃく、ウィンナー、卵、小松菜、油揚げ
14	土	スパゲッティボリタ、コンソープ		クッキー、チーズ、麦茶	ハム、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、トマト、コンクリーム缶
16	月	ハンバーグ、アスパラサラダ		果物、クラッカー飲むヨーグルト	豚肉、人参、玉ねぎ、トマト、アスパラ、チーズ
17	火	ごはん、煮魚、ひじき炒め煮、みそ汁		煎餅、おやつ昆布、麦茶	赤魚、ひじき、人参、ちくわ、こんにゃく、大豆、もやし、わかめ
18	水	やきそば、中華コンソープ		煎餅、ラムネ菓子、麦茶	豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、卵、コンクリーム缶
19	木	ごはん、ししゃも磯辺あげ、豚汁		煎餅、クッキー、麦茶	ししゃも、豚肉、大根、しらたき、さつまいも、ごぼう、人参、豆腐、長ねぎ、サラダ菜、トマト
20	金	カレーライス、大根サラダ		ホットケーキ、豆乳ゼリー、麦茶	豚肉、人参、玉葱、ジャガイモ、ハム、大根、キュウリ
21	土	親子丼、みそ汁		煎餅、キャンディ、麦茶	鶏肉、長ねぎ、卵、ジャガイモ、わかめ
23	月	ジャージャーめん、スープ		ミニパン、野菜ジュース	豚挽肉、キュウリ、もやし、人参、卵、えのき、わかめ
24	火	ロールパン、ミネロネ、チーズ		果物、クラッカー、麦茶	ベーコン、セリ、人参、玉ねぎ、パプリカ、マヨネーズ、トマト、キャンディ、チーズ
25	水	ごはん、麻婆豆腐、中華スープ		煎餅、かりんとう、麦茶	豚挽肉、長葱、豆腐、もやし、チンゲン菜、人参
26	木	ごはん、チキンカツ、みそ汁		煎餅、チューチューアイス、麦茶	鶏肉、チーズ、サラダ菜、トマト、豆腐、わかめ
27	金	キャロットごはん、ミートグラタン、はるさめスープ		煎餅、カステラ、麦茶	豚挽肉、玉葱、パプリカ、人参、ほうれん草、トマト
28	土	冷し中華		ラスク、ココア	鶏肉、キュウリ、トマト、卵、レタス
30	月	ピザ、わかめスープ		煎餅、クッキー、ココア	牛肉、もやし、パプリカ、人参、ほうれん草、卵、わかめ、長ねぎ

※ 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。

※ 昼食のごはんは白米に雑穀(発芽もち玄米、発芽はだか麦、胚芽押し麦等16種類をブレンド)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。献立はその都度連絡ノートでお知らせします。

※ 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。)

