

食事予定献立表

2014年 7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	火	冷しうどん		煎餅、果物、麦茶	鶏肉、厚あげ、人参、小松菜、かまぼこ、卵
2	水	ごはん、チジヤオロス、わかめスープ		お魚ソーゼージ、煎餅、麦茶	ウィンナー、ピーマン、パプリカ、たけのこ、わかめ、長袖
3	木	ごはん、あじフライ、コールスローサラダ、みそ汁		チュウアアイス、クッキー、麦茶	あじ、キャベツ、キュウリ、なめこ、豆腐、ハム
4	金	夏野菜カレー、豆サラダ		煎餅、チーズ、麦茶	豚肉、キャベツ、ズッキーニ、オクラ、ミックスベーツ、水菜、とうもろこし
5	土	ごはん、マカログラタン、やさしいスープ		煎餅、クッキー、麦茶	鶏肉、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、キャベツ、ベーコン
7	月	七夕そうめん		星のお菓子、フルーツジュース	桜えび、卵、オクラ、人参、かまぼこ、水菜
8	火	ごはん、豚しゃぶ、海藻サラダ、みそ汁		煎餅、クッキー、麦茶	豚肉、おかめひじき、トマト、玉ねぎ、油あげ
9	水	スパゲッティー(ナポリタン)、コンスープ		煎餅、チーズ、麦茶	ハム、玉ねぎ、トマト、ピーマン、パプリカ、コンクリーム缶、パセリ
10	木	あじのかばやき丼、けんちん汁		煎餅、おやつ昆布、麦茶	あじ、大根、人参、ごぼう、油あげ、こんにゃく、豆腐、焼のり
11	金	じゃことしそのまぜごはん、ポパイハンバーグ、みそ汁	 お誕生会特別メニュー		合挽肉、玉ねぎ、ほうれん草、しそ、オクラ、豆腐、うずら卵、ちりめんじゃこ
12	土	焼きそば、スープ		煎餅、ビスケット、麦茶	豚肉、ピーマン、キャベツ、もやし、人参、わかめ、えのき、
14	月	ロールパン、ポテトサラダ、ウィンナーソテー、スープ		フルーツヨーグルト、麦茶	ウィンナー、ハム、ジャガイモ、キュウリ、人参、もやし、バナナ、リンゴ
15	火	ひじきごはん、煮魚、インゲンとハムのサラダ、みそ汁		煎餅、ビスケット、麦茶	赤魚、ひじき、油揚げ、人参、こんにゃく、ハム、インゲン、大根、油あげ
16	水	てんぷらうどん		煎餅、クッキー、野菜ジュース	インゲン、人参、小女子、玉ねぎ、ちくわ、小松菜、かまぼこ
17	木	ごはん、いり鶏、浅漬、みそ汁		煎餅、麩菓子、麦茶	鶏肉、人参、こんにゃく、ごぼう、大豆、キュウリ、オクラ、油あげ
18	金	ごはん、キノコカツ、コールスローサラダ、みそ汁		フルーツゼリー、クラッカー、麦茶	鶏肉、キャベツ、キュウリ、トマト、ハム、小松菜、えのき
19	土	ごはん、魚のみそマヨネーズ焼、切干大根煮、みそ汁		煎餅、キャンディ、麦茶	かじき、切干大根、人参、油あげ、ジャガイモ、わかめ
21	月	サントイッチ、シチュー		バナナケーキ、麦茶	卵、チーズ、ジャム、鶏肉、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー
22	火	麻婆豆腐丼、中華コンスープ		煎餅、ビスケット、麦茶	豚挽肉、豆腐、長袖、コンクリーム缶、卵
23	水	カレーライス、トマトのサラダ		ゆでとうもろこし、豆乳	豚肉、玉ねぎ、人参、ジャガイモ、トマト、キュウリ
24	木	炊き込みごはん、鶏肉唐あげ、卵焼き、みそ汁		煎餅、おやつ昆布、麦茶	鶏肉、卵、しめじ、人参、こんにゃく、油あげ、なめこ、小袖
25	金	ごはん、ししゃもの磯辺あげ、豚汁		煎餅、チュウアアイス、麦茶	豚肉、ししゃも、ゆず、トマト、しらたき、ごぼう、大根、人参、さつまいも
26	土	冷し中華		煎餅、クッキー、麦茶	ハム、トマト、キュウリ、卵、もやし
28	月	ごはん、あじカレーフライ、マカロサラダ、みそ汁		人参ホットケーキ、豆乳	あじ、ハム、人参、キュウリ、マカロ、麩、油あげ
29	火	パン、キャベツのグラタン、野菜スープ		果物、ビスケット、飲むヨーグルト	玉ねぎ、キャベツ、インゲン、ウィンナー、もやし、人参
30	水	冷しうどん		煎餅、クッキー、麦茶	鶏肉、人参、オクラ、なると、卵
31	木	ピザ、わかめスープ		お魚ソーゼージ、煎餅、麦茶	牛肉、もやし、人参、卵、インゲン、わかめ、長袖

※ 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。

11日のおやつはお誕生会特別メニューです。

※ 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
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。)

