

食事予定献立表

2014年 8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 | ハヤシライス、フレンチサラダ | | 野菜ジュース、クラッカー | 豚肉、玉ねぎ、グリーンピース、ハム、レタス、キュウリ、パプリカ |
| 4 | 月 | ジャージャーめん、わかめスープ | | 果物、クラッカー、麦茶 | 豚挽肉、もやし、人参、インゲン、卵、わかめ、長ねぎ |
| 5 | 火 | 夏野菜のカレーライス、チーズ | | 煎餅、クッキー、麦茶 | 豚肉、インゲン、ズッキーニ、ゴーヤ、人参、玉ねぎ |
| 6 | 水 | ごはん、煮魚、かぼちゃ甘煮、みそ汁 | | 煎餅、鈴かすた、麦茶 | 赤魚、かぼちゃ、インゲン、なめこ、豆腐 |
| 7 | 木 | ごはん、チンジャオロース、スープ | | 煎餅、食べる煮干、麦茶 | 豚肉、たけのこ、ピーマン、パプリカ、モロヘイヤ、えのき |
| 8 | 金 | ごはん、豚肉の梅みそ焼、ひじきのナムル、みそ汁 | | 煎餅、かりんとう、麦茶 | 豚肉、梅干、ひじき、人参、キュウリ、パプリカ、油揚げ、ハム、玉ねぎ |
| 9 | 土 | ごはん、ミートグラタン、スープ | | 煎餅、キャンデー、麦茶 | 豚挽肉、ピーマン、パプリカ、パンネ、チーズ、レタス、人参 |
| 11 | 月 | ロールパン、ウイナーソーシ、シチュー | | 飲むヨーグルト、果物 | ウイナー、鶏肉、ジャガイモ、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、サラダ菜、ミニトマト |
| 12 | 火 | ごはん、ムニエル、ポテトサラダ、みそ汁 | | 煎餅、おやつ昆布、麦茶 | 鮭、ハム、ジャガイモ、人参、キュウリ、わかめ、豆腐 |
| 13 | 水 | ごはん、ハムカツ、スパゲッティサラダ、みそ汁 | | 煎餅、フェットチーネ、麦茶 | ハム、キュウリ、人参、パプリカ、トマト、もやし、ふ |
| 14 | 木 | てんぷらうどん | | えびせん、ビスケット、麦茶 | かぼちゃ、インゲン、ちくわ、小松菜、かまぼこ |
| 15 | 金 | ごはん、肉しゃぶ、海草サラダ、みそ汁 | | スムージー、ビスケット | 豚肉、海そういろいろ、キュウリ、トマト |
| 16 | 土 | 冷し中華 | | 煎餅、クッキー、麦茶 | ハム、卵、キュウリ、かにかま、トマト |
| 18 | 月 | スパゲッティ(トマトソース)、コンスープ | |  お誕生会特別メニュー | トマト、玉ねぎ、パセリ、コンクリーム缶、ベーコン |
| 19 | 火 | 炊き込みごはん、ウイナーソーシ、ミニトマト、卵焼き、すまし汁 | | 煎餅、ビスケット、麦茶 | 鶏肉、ごぼう、人参、こんにゃく、ウイナー、卵、ハッペン、キャベツ、ミニトマト |
| 20 | 水 | 五目そうめん | | クラッカー、チーズ、野菜ジュース | 鶏肉、卵、人参、オクラ、かまぼこ |
| 21 | 木 | ごはん、豚肉のしょうが焼、みそ汁 | | 煎餅、ふ菓子、麦茶 | 豚肉、しょうが、レタス、ミニトマト、モロヘイヤ、油揚げ |
| 22 | 金 | ごはん、かじきの竜田あげ、豚汁 | | フルーツゼリー、クッキー、麦茶 | かじき、サラダ菜、トマト、豚肉、大根、人参、しらたき、豆腐、長ねぎ、ごぼう |
| 23 | 土 | 焼そば、中華コンスープ | | えびせん、かりんとう、麦茶 | 豚肉、ピーマン、キャベツ、人参、もやし、コンクリーム缶、卵 |
| 25 | 月 | カレーライス、豆腐のサラダ | | 飲むヨーグルト、果物 | 豚肉、人参、ジャガイモ、玉ねぎ、トマト、もめん豆腐、コン粒、レタス、キュウリ |
| 26 | 火 | ごはん、ポパイハンバーグ、マカロニサラダ、みそ汁 | | 煎餅、クッキー、麦茶 | 合挽肉、ほうれん草、玉ねぎ、キュウリ、人参、ハム、かわめ、もやし |
| 27 | 水 | てんぷらうどん | | 煎餅、クッキー、麦茶 | 白身魚、玉ねぎ、人参、大豆、長ねぎ、小松菜、かまぼこ |
| 28 | 木 | じゃことしそのまぜごはん、焼ししゃも、小松菜の焼のりあえ | | 煎餅、フェットチーネ、麦茶 | ししゃも、ちりめんじゃこ、しそ、小松菜、焼のり |
| 29 | 金 | ビビンバ、もずくスープ | | バナナ豆乳むしパン、麦茶 | 牛肉、もやし、人参、オクラ、卵、もずく、長ねぎ |
| 30 | 土 | 三色丼、けんちん汁 | | 煎餅、クッキー、麦茶 | 鶏挽肉、卵、インゲン、大根、ごぼう、人参、豆腐、油揚げ |

※ 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。

18日(月)の午後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。)

