

ひまわりやすにしこども園

日曜	主食 (乳児)	献立	材 料 名		
			熱と力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)
15 (土)	中華麺	中華そば ピーマンのカレー炒め  ☆牛乳・果物・お菓子	中華麺 油  お菓子	豚肉、かまぼこ、わかめ 豚肉  牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン ピーマン、もやし、にんじん、黄ピーマン、赤ピーマン  果物
17 (月)	ご飯	チキンチャップ スパゲティサラダ 果物  ☆牛乳・ツナとニラの落とし焼き	油、砂糖 スパゲティハーフ、マヨネーズ  上新粉、小麦粉、油	鶏もも肉 ツナフレーク  牛乳、卵、ツナフレーク	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン 果物  にら、葉ねぎ、コーン
18 (火)	ご飯	回鍋肉 ひじきサラダ 果物  ☆牛乳、いちごプリン・いりこ	砂糖、ごま油 いりごま、油  いちごプリンの素	豚肉、赤みそ ロースハム、ちりめん、ひじき  牛乳・いりこ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、しょうが こまつな、にんじん 果物
19 (水)	ご飯	さわらの照り焼き スナップエンドウ 若竹汁  ☆牛乳・フルーツポンチ	砂糖  砂糖	さわら 木綿豆腐、わかめ  牛乳	スナップえんどう たけのこ、にんじん、葉ねぎ  もも缶、パン缶、みかん缶
20 (木)	ご飯	生揚げの中華煮 ほうれん草のおひたし 果物  ☆牛乳、ピザトースト	片栗粉、ごま油  食パン	厚揚げ、豚肉 かつお節、ちりめん  牛乳、モッツアレラチーズ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、葉ねぎ、しょうが キャベツ、ほうれんそう、にんじん 果物  たまねぎ、コーン、ピーマン
21 (金)	ご飯	アスパラガスと鶏肉のカレー コールスローサラダ 果物  ☆牛乳・お誕生日カップケーキ	じゃがいも、油 マヨネーズ、すりごま、砂糖  小麦粉、砂糖、無塩バター	鶏もも肉、スキムミルク  卵、ホイップクリーム、牛乳	たまねぎ、にんじん、アスパラガス キャベツ、にんじん、コーン 果物  もも缶
22 (土)	ビーフン	汁ビーフン 粉ふき芋  ☆牛乳・果物・お菓子	ビーフン、片栗粉、油 じゃがいも  お菓子	豚肉 あおのり  牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ  果物
24 (月)	ご飯	肉じゃが 小松菜のごま和え 果物  ☆牛乳・チーズポテト	じゃがいも、糸蒟蒻、砂糖、油 すりごま、砂糖  フレンチポテト、油	牛肉 ちりめん  牛乳、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース こまつな、キャベツ、にんじん 果物
25 (火)	ご飯	白身魚の磯辺揚げ キャベツの塩昆布和え 豆腐の味噌汁  ☆鉄分ヨーグルト・果物	小麦粉、油  鉄分ヨーグルト	ホキ、あおのり 塩こんぶ 木綿豆腐、みそ、煮干し、わかめ  果物	キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、葉ねぎ
26 (水)	ご飯	五目炒り豆腐 ちぐさ和え 果物  ☆牛乳・ちんすこう	油、砂糖 油、砂糖、いりごま  小麦粉、砂糖、油	木綿豆腐、卵、牛ひき肉、ちくわ 油揚げ  牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン ほうれんそう、もやし、にんじん 果物
27 (木)	ご飯	ひじき入りつくね 野菜スープ 果物  ☆牛乳・きな粉サンド	パン粉、砂糖、片栗粉  食パン、マーガリン、砂糖	鶏ひき肉、豚ひき肉、卵 ベーコン(2cm幅短冊切り)  牛乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、ひじき、しょうが たまねぎ、しめじ、もやし、にんじん、葉ねぎ 果物
28 (金)	パン	クリームシチュー フレンチサラダ 果物  ☆牛乳・マシュマロクリスピー	じゃがいも、油 油  マシュマロ、コーンフレーク、マーガリン	豚肉、牛乳、粉チーズ、スキムミルク ロースハム  牛乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、にんじん、コーン 果物



1日・8日・15日・21日・22日は園で主食を提供のため、幼児もご飯はいりません。