

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)
18 (木)	ご飯	ひよこ豆とウインナーのカレー フレンチサラダ 果物 ☆牛乳・お誕生日ケーキ	じゃがいも、油 油 HM、無塩バター、砂糖、粉糖	ひよこ豆、ウインナー、スキムミルク ロースハム 卵、豆乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう キャベツ、にんじん、コーン 果物 レモン果汁、レモン
19 (金)	ご飯	白身魚の新緑揚げ キャベツのしそひじきあえ 生揚げのみそ汁 ☆牛乳・クラッカーサンド(ジャム)	小麦粉、油	ホキ 厚揚げ、わかめ、みそ、煮干し	キャベツ たまねぎ、にんじん マーメイド、いちごジャム
20 (土)		 ☆牛乳・お菓子	お弁当の日		
22 (月)	ご飯	肉野菜炒め ほうれん草のごま和え 果物 ☆牛乳・チーズホットケーキ	油、片栗粉 すりごま、砂糖 HM、マーガリン	鶏もも肉、いか 牛乳、チーズ、スキムミルク	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、コーン ほうれんそう、キャベツ、にんじん 果物
23 (火)	ご飯	五目炒り豆腐 マカロニサラダ 果物 ☆牛乳・フルーチェ(りんご)・お菓子	油、砂糖 マカロニ、マヨネーズ フルーチェの素・お菓子	木綿豆腐、卵、牛ひき肉、半月スライスちくわ 牛乳	たまねぎ、キャベツ、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 りんご
24 (水)	ご飯	和風コロッケ アスパラガスサラダ キャベツのスープ ☆牛乳・オートミールクッキー	じゃがいも、パン粉、油、小麦粉 マヨネーズ 小麦粉、無塩バター、砂糖、オートミール	合いびき肉・ひじき ベーコン、わかめ 牛乳・卵	たまねぎ、にんじん、いんげん アスパラガス、コーン キャベツ、にんじん、葉ねぎ
25 (木)	ご飯	豚肉の生姜焼き 切干大根の甘酢和え 果物 ☆牛乳・揚げパン(ココア)	油 いりごま 味パン、油、ミルクココア	豚肉 ロースハム 牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、しょうが こまつな、切り干しだいこん、にんじん 果物
26 (金)	ご飯	さばの煮つけ 小松菜 かぼちゃのみそ汁 ☆フルーツヨーグルト	砂糖、片栗粉	さば みそ、煮干し、油揚げ ヨーグルト、スキムミルク	しょうが こまつな かぼちゃ、たまねぎ、葉ねぎ もも缶、パン缶
27 (土)	ピーマン	炒めピーマン わかめスープ ☆牛乳・お菓子・果物	ピーマン、油、砂糖 いりごま お菓子	豚肉、ちくわ わかめ 牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、豆腐、干しいたけ たまねぎ、にんじん、葉ねぎ 果物
29 (月)	ご飯	八宝菜 ハンサンスー 果物 ☆牛乳・マカロニの安倍川	油、片栗粉、砂糖 春雨、油、ごま、ごま油 マカロニ、砂糖	うずら卵、豚肉、ムキえび 錦糸卵、かまぼこ 牛乳・きな粉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、干しいたけ きゅうり、にんじん、たまねぎ 果物
30 (火)	ご飯	さわらの甘酢あんかけ 中華スープ 果物 ☆牛乳・じゃがバター	揚げ油、片栗粉、油 片栗粉 じゃがいも、マーガリン	さわら ベーコン、木綿豆腐 牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン レタス、葉ねぎ、きくらげ 果物
31 (水)	ご飯	擬製豆腐 スティックきゅうり 豆腐のみそ汁 ☆牛乳・お菓子・ゆでそら豆	砂糖、油 お菓子	木綿豆腐、卵、鶏ひき肉 木綿豆腐、わかめ、みそ、煮干し 牛乳	にんじん、みつば、干しいたけ きゅうり たまねぎ、にんじん、葉ねぎ そらまめ



13日・18日・27日は園で主食を提供のため、幼児もご飯はいりません。



6日・20日はおかず入りのお弁当を持ってきて下さい

