


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 (火)	ご飯	八宝菜 五色ナムル 果物 ☆牛乳・わらびもち	油、片栗粉、砂糖 ごま油	うずら卵、豚肉、えび	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、干しいたけ コーン、ほうれんそう、もやし、にんじん 果物
19 (水)	ご飯	こいわしの天ぷら ツナときゅうりの酢の物 なすのみそ汁 ☆牛乳・いももち	小麦粉、揚げ油、いりごま	いわし ツナ、わかめ 木綿豆腐、みそ、煮干し、油揚げ	きゅうり、にんじん なす、たまねぎ、葉ねぎ
20 (木)	ご飯	五目炒り豆腐 マカロニサラダ 果物 ☆牛乳・シュガートースト	油、砂糖 マカロニ、マヨネーズ	木綿豆腐、卵、牛ひき肉、ちくわ	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
21 (金)	ご飯	牛肉の甘辛煮 そうめん汁 果物 ☆牛乳・焼きとうもろこし・チーズ	砂糖 さといも、そうめん	牛肉 みそ、ちくわ	かぼちゃ、しめじ、にんじん、いんげん、しょうが にんじん、ごぼう、オクラ 果物
22 (土)	中華麺	あんかけ焼きそば わかめスープ ☆牛乳・果物・お菓子	中華麺、片栗粉 いりごま	豚肉、あおのり わかめ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン たまねぎ、にんじん、葉ねぎ 果物
24 (月)	ご飯	凍り豆腐の炒め煮 スパゲティサラダ 果物 ☆牛乳・キャラメルプリン・いりこ	砂糖、片栗粉、油 スパゲティ、マヨネーズ	えび、凍り豆腐、刻みこんぶ ツナ	にんじん、グリーンピース、干しいたけ キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン 果物
25 (火)	ご飯	白身魚のゆかり揚げ キャベツの塩昆布和え 冬瓜スープ ☆フルーツヨーグルト	小麦粉、揚げ油 片栗粉	ホキ 塩こんぶ えび	キャベツ、にんじん とうがん、にんじん、葉ねぎ、干しいたけ もも缶、パイン缶
26 (水)	ご飯	カレー豆腐 ひじきサラダ 果物 ☆牛乳・きな粉蒸しパン	油、片栗粉 いりごま、油	木綿豆腐、豚肉 ロースハム、ちりめん、ひじき	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、干しいたけ こまつな、にんじん 果物
27 (木)	ご飯	豚肉のみそ炒め 切干大根の甘酢和え 果物 ☆牛乳・黒糖ちんすこう	砂糖、油 いりごま	豚肉、みそ ロースハム	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン こまつな、切り干しだいこん、にんじん 果物
28 (金)	パン	ポークビーンズ 青梗菜のおひたし 果物 ☆梅おむすび	メークイン、油、砂糖	水煮大豆、豚肉 ちりめん、かつお節	たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、キャベツ、にんじん 果物 うめ干し
29 (土)		 お弁当の日			
31 (月)	ご飯	☆牛乳・お菓子 トンチキレモン フレンチサラダ 果物 ☆牛乳・枝豆・ミニゼリー	砂糖、油 油	鶏肉、豚肉 ロースハム	たまねぎ、にんじん、レモン、葉ねぎ、干しいたけ、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン 果物 えだまめ

 1日・8日・12日・15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。

 29日はおかず入りのお弁当を持ってきて下さい 