

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)
17 (火)	ご飯	生揚げのそぼろ煮 切干大根の甘酢和え 果物	メークイン、砂糖 いりごま	絹厚揚げ、牛ひき肉 ロースハム	たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうが こまつな、切り干しだいこん、にんじん 果物
18 (水)	ご飯	☆牛乳・ふかし芋 大豆の五目煮 青梗菜のおひたし 果物	さつまいも 板こんにやく、油、砂糖	牛乳 さつまいも、水煮大豆、鶏もも肉、刻み昆布 ちりめん、かつお節	たまねぎ、にんじん、ごぼう、いんげん、干しいたけ テンゲンサイ、キャベツ、にんじん 果物
19 (木)	ご飯	☆牛乳・りんご蒸しパン さばの煮つけ 小松菜 大根のみそ汁	蒸しパンミックス 砂糖、片栗粉	牛乳 さば 木綿豆腐、みそ、煮干し、油揚げ	りんご しょうが こまつな だいこん、たまねぎ、葉ねぎ
20 (金)	ご飯	☆牛乳・フルーツポンチ きのこカレー キャベツとレーズンのサラダ 果物	砂糖 メークイン、油 油	牛乳 牛肉	もも缶、パイン缶、みかん缶 たまねぎ、しめじ、にんじん、しいたけ、グリーンピース キャベツ、きゅうり、にんじん、レーズン 果物
21 (土)	中華麺	☆牛乳・お誕生日クッキー ちゃんぽん 里芋の煮っ転がし	小麦粉、無塩バター、砂糖 中華麺、片栗粉、油、焼きそば麺 さといも、砂糖	卵 豚肉、えび、かまぼこ	果物 キャベツ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ
23 (月)	ご飯	☆牛乳・お菓子・果物 白菜と豚肉の炒め煮 ハンサンスー 果物	砂糖、油 緑豆春雨、油、ごま、ごま油	牛乳 豚肉 錦糸卵、かまぼこ	果物 はくさい、にんじん、にら きゅうり、にんじん、たまねぎ 果物
24 (火)	パン	☆牛乳・小魚焼き スパニッシュオムレツ ブロッコリー キャベツのスープ	お好み焼き粉 メークイン	牛乳、卵、ちりめん、あおのり 卵、牛乳、ベーコン、チーズ ベーコン、わかめ	キャベツ たまねぎ、にんじん、ほうれんそう ブロッコリー キャベツ、にんじん、葉ねぎ
25 (水)	ご飯	☆牛乳・スイートポテト 麻婆豆腐 ほうれん草のおひたし 果物	さつまいも、砂糖、マーガリン、コーンフレーク いりごま、油、砂糖、片栗粉	牛乳 木綿豆腐、合いびき肉、みそ、ちくわ かつお節、ちりめん	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、えのき キャベツ、ほうれんそう、にんじん 果物
26 (木)	ご飯	☆牛乳・豆乳くずもち 白身魚のもみじ揚げ 柿なます かぼちゃのみそ汁	砂糖、片栗粉 小麦粉、油 いりごま	牛乳、調製豆乳、きな粉 ホキ みそ、煮干し、油揚げ	にんじん だいこん、柿 かぼちゃ、たまねぎ、葉ねぎ
27 (金)	ご飯	☆牛乳・バナナトースト 牛肉とごぼうの煮物 切干大根のごまネーズ 果物	食パン、ミルクココア 糸蒟蒻、砂糖 マヨネーズ、すりごま、砂糖	牛乳 牛肉 ロースハム	バナナ たまねぎ、にんじん、ごぼう、いんげん こまつな、切り干しだいこん 果物
28 (土)	パスタ	☆牛乳・青りんごゼリー-いりこ きのこスパゲティ コンソメスープ	青りんごゼリーの素 スパゲティ、油 メークイン	牛乳、いりこ 卵、ベーコン、のり	果物 しめじ、えのき、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しいたけ たまねぎ、にんじん
30 (月)	ご飯	☆牛乳・お菓子・果物 鶏肉のみぞれ煮 小松菜としらすの炒め和え ふのすまし汁	お菓子 片栗粉、砂糖 油 おつゆふ	牛乳 鶏もも肉 ちりめん、油揚げ こんぶ	果物 だいこん、葉ねぎ こまつな、キャベツ、にんじん えのきたけ、にんじん、みつば
31 (火)	ご飯	☆牛乳・コーンフレーク・チーズ ハロウィンハンバーグ ミニトマト 野菜スープ	砂糖 コーンフレーク 片栗粉	牛乳、チーズ 鶏ひき肉、木綿豆腐、チーズ、ひじき ベーコン	たまねぎ、干しいたけ、しょうが ミニトマト たまねぎ、しめじ、もやし、にんじん、葉ねぎ
		☆牛乳・かぼちゃパバロア	かぼちゃパバロアの素	牛乳	