

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)	
16 (木)	ご飯	生揚げのそぼろ煮 スパゲティサラダ 果物 ☆牛乳・あんバタートースト	メイクイン、砂糖 スパゲティ、マヨネーズ	厚揚げ、牛ひき肉 ツナ	たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうが キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン 果物	
17 (金)	ご飯	大根と豚肉の煮物 春雨の酢の物 果物 ☆牛乳・キャラメルプリン・昆布	砂糖、油 緑豆春雨 キャラメルプリンの素	豚肉、油揚げ ちりめん 牛乳、昆布	だいこん、にんじん、しょうが きゅうり、にんじん、コーン 果物	
18 (土)		 ☆牛乳・お菓子	お弁当の日			
20 (月)	ご飯	ホークチャップ 青梗菜としらすのごま和え 果物 ☆牛乳・大学芋	油、砂糖 すりごま、砂糖	豚肉 ちりめん	たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン チンゲンサイ、キャベツ、にんじん 果物	
21 (火)	ご飯	白身魚のオーロラソース 小松菜のソテー きのこのスープ ☆牛乳・グラノーラクッキー	パン粉、揚げ油、小麦粉、マヨネーズ 油 片栗粉 小麦粉、無塩バター、砂糖、グラノーラ	ホキ 卵 牛乳、卵	こまつな、にんじん、コーン にんじん、しいたけ、しめじ、えのきたけ、葉ねぎ	
22 (水)	パン	クリームシチュー フレンチサラダ 果物 ☆わかめおむすび	メイクイン、油 油 米	豚肉、牛乳、粉チーズ、スキムミルク ロースハム わかめおむすびの素	たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン 果物	
24 (金)	ご飯	五目炒り豆腐 切干大根のごまネーズ 果物 ☆ヨーグルト・いりこ	油、砂糖 マヨネーズ、すりごま、砂糖	木綿豆腐、卵、牛ひき肉、ちくわ ロースハム ヨーグルト、いりこ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン こまつな、切り干しだいこん 果物	
25 (土)	パスタ	ミートスパゲティ わかめスープ ☆牛乳・お菓子・果物	スパゲティ、油、砂糖 いりごま お菓子	牛ひき肉、粉チーズ わかめ 牛乳	たまねぎ、にんじん、ホールトマト、しめじ、ピーマン たまねぎ、にんじん、葉ねぎ 果物	
27 (月)	ご飯	肉野菜炒め 和風サラダ 果物 ☆牛乳・マカロニグラタン	油、片栗粉 緑豆春雨、油	鶏もも肉、いか かまぼこ、わかめ 牛乳、チーズ、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、コーン きゅうり 果物 たまねぎ	
28 (火)	ご飯	八宝菜 まめ豆サラダ 果物 ☆牛乳・コーンフレーク・チーズ	片栗粉、油、砂糖 マヨネーズ コーンフレーク	うずら卵、豚肉、えび 水煮大豆、ロースハム 牛乳、チーズ	はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、干しいたけ キャベツ、にんじん、コーン 果物	
29 (水)	ご飯	カレー豆腐 ほうれん草のノリノリ和え 果物 ☆牛乳・さつま芋のレモン煮	油、片栗粉 ごま油 さつまいも、砂糖	木綿豆腐、豚肉 牛乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、干しいたけ ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、焼きのり 果物 レモン	
30 (木)	ご飯	鶏肉のレモン風味 大根なます 豆乳みそスープ ☆牛乳・フルーツサンド	揚げ油、片栗粉、砂糖、小麦粉、いりごま いりごま メイクイン 食パン	鶏もも肉 ちりめん、わかめ 調製豆乳、ウインナー、みそ ホイップクリーム	レモン だいこん、にんじん ブロッコリー、たまねぎ バナナ、パイン缶、みかん缶	



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。



2日・18日はおかず入りのお弁当を持ってきて下さい

