

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)
19 (金)	ご飯	ししゃもの天ぷら 白菜のおひたし さつまいも汁 ☆牛乳・ピーチゼリー・昆布	小麦粉、揚げ油、いりごま さつまいも ピーチゼリーの素	ししゃも、あおのり かつお節 木綿豆腐、みそ、豚肉、油揚げ 牛乳、昆布	はくさい、にんじん にんじん、ごぼう、葉ねぎ
20 (土)	パスタ	ミートスパゲティ 里芋の煮っ転がし ☆牛乳・お菓子・果物	スパゲティ、油、砂糖 さといも、砂糖 お菓子	牛ひき肉、粉チーズ 牛乳	たまねぎ、にんじん、ホールトマト、しめじ、ピーマン 果物
22 (月)	ご飯	白身魚の磯辺揚げ キャベツのしそひじき和え 野菜スープ ☆牛乳・あんねじりパイ	小麦粉、揚げ油 パイシート	ホキ、あおのり しそひじき ベーコン 牛乳・こしあん	キャベツ たまねぎ、しめじ、もやし、にんじん、葉ねぎ
23 (火)	ご飯	擬製豆腐 レバニラ炒め 大根のみそ汁 ☆牛乳・黒糖蒸しパン	砂糖、油 砂糖 蒸しパンミックス、黒砂糖	木綿豆腐、卵、鶏ひき肉 鶏レバー 木綿豆腐、みそ、煮干し、油揚げ 牛乳	にんじん、みつば、干しいたけ たまねぎ、にんじん、にら、しょうが だいこん、たまねぎ、葉ねぎ
24 (水)	パン	クラムチャウダー フレンチサラダ 果物 ☆きつねおむすび	メークイン 油 米、砂糖、いりごま	牛乳、あさり、スキムミルク、ベーコン ロースハム 油揚げ	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン 果物
25 (木)	ご飯	麻婆白菜 和風サラダ 果物 ☆牛乳・ココアクリームサンド	いりごま、片栗粉、油、砂糖 緑豆春雨、油 食パン、砂糖、コーンスターチ、	木綿豆腐、合いびき肉、みそ、ちくわ かまぼこ、わかめ 牛乳	はくさい、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ きゅうり 果物
26 (金)	ご飯	大豆の五目煮 切干大根のごまネーズ 果物 ☆鉄分ヨーグルト・いりこ	板こんにやく、砂糖、油 マヨネーズ、すりごま、砂糖 油	さつまいも、水煮大豆、鶏もも肉、刻み昆布 ロースハム 鉄分ヨーグルト・いりこ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、いんげん、干しいたけ こまつな、切り干しだいこん 果物
27 (土)	うどん	野菜たっぷりカルビうどん かぶの甘酢和え ☆牛乳・お菓子・果物	うどん、ごま油、油、片栗粉 いりごま お菓子	牛肉 ちりめん、わかめ 牛乳	だいこん、もやし、葉ねぎ、干しいたけ かぶ、にんじん 果物
29 (月)	ご飯	豚肉の生妻焼き 青梗菜としらすのごま和え 果物 ☆牛乳・ポンデケーキ	油 すりごま、砂糖 ホットケーキミックス、白玉粉、マーガリン	豚肉 ちりめん 粉チーズ、牛乳、とろけるチーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、しょうが チンゲンサイ、キャベツ、にんじん 果物
30 (火)	ご飯	魚のおろし煮 豚汁 果物 ☆牛乳・ちんすこう	揚げ油 さといも、板こんにやく 小麦粉、砂糖、油	ホキ 豚肉、みそ 牛乳	だいこん、にんじん、葉ねぎ だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ 果物
31 (水)	ご飯	げんこつ揚げ コーンソテー レタスのスープ ☆牛乳・プリン・チーズ	小麦粉、揚げ油 油 プリン	ちりめん、ひじき ベーコン、わかめ 牛乳・鉄分チーズ	かぼちゃ、なす、いんげん コーン、いんげん レタス、にんじん、葉ねぎ



6日・13日・18日・20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。

5日はおかず入りのお弁当を持ってきて下さい

