

ひまわりやすにしこども園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17	水	ご飯 カレー豆腐 スパゲティサラダ 果物	牛乳 チーズ蒸しパン	米、蒸しパンミックス、スパゲティ、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉、ツナ フレーク、さいの目チーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、 コーン、グリーンピース、干しいたけ、果物
18	木	ご飯 ポークソテー 切干大根の甘酢和え 果物	牛乳 きな粉サンド	米、食パン、マーガリン、砂糖、いりごま、油	牛乳、豚肉、ロースハム、きな粉	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、 切り干しだいこん、果物
19	金	ご飯 さわらの照り焼き スナップエンドウ 若竹汁	牛乳 フルーツポンチ	米、砂糖	牛乳、さわら、木綿豆腐、わかめ	黄桃缶、みかん缶、パイン缶、たけのこ、 スナップえんどう、にんじん、葉ねぎ
20	土	中華そば 里芋の煮っ転がし	牛乳 お菓子 果物	中華麺、さといも、砂糖	牛乳、豚肉、かまぼこ、わかめ、お菓子	たまねぎ、にんじん、コーン、果物
22	月	ご飯 八宝菜 五色ナムル 果物	牛乳 マシュマロクリスピー	米、コーンフレーク、マーガリン、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、うずら卵、豚肉、ムキえび	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、もやし、 ほうれんそう、ピーマン、干しいたけ、果物
23	火	パン さばのケチャップ和え ブロッコリー ジュリアンスープ	わかめおむすび	米、揚げ油、片栗粉、春雨、砂糖、ロールパン	さば、ウインナー、わかめ ご飯の素	ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、にんじん、 えのきたけ、セロリ、トウモロコシ
24	水	ご飯 アスパラガスと鶏肉のカレー キャベツとハムのサラダ 果物	牛乳 お誕生日ケーキ	米、メークイン、小麦粉、砂糖、油、無塩バター	牛乳、鶏もも肉、卵、ロースハム、 スキムミルク、ホイップクリーム、わかめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、 グリーンアスパラガス、黄桃缶
25	木	ご飯 五目炒り豆腐 マカロニサラダ 果物	牛乳 揚げパン(シュガー)	米、味パン、マカロニ、マヨネーズ、揚げ油、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、卵、牛ひき肉、ちくわ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、 ピーマン、コーン、果物
26	金	ご飯 まり揚げ いんげんのごま和え ふのすまし汁	牛乳 お好み焼き	米、お好み焼き粉、揚げ油、砂糖、パン粉、すりごま、お豆腐、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、 ロースハム、ひじき、あおのり	いんげん、キャベツ、葉ねぎ、にんじん、 えのきたけ、コーン、みつば、こんぶ、しょうが
27	土	クリームスープスパゲティ 粉ふき芋	牛乳 お菓子 果物	メークイン、スパゲティ	牛乳、ベーコン、スキムミルク、 あおのり、お菓子	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、 果物
30	火	ご飯 凍り豆腐の炒め煮 小松菜のごま炒め 果物	牛乳 ちんすこう	米、小麦粉、砂糖、油、いりごま、片栗粉	牛乳、ムキえび、凍り豆腐、 ちりめん	こまつな、にんじん、キャベツ、グリーンピース、 刻みこんぶ、干しいたけ、果物

※ 2日・・・クラッカーサンド作り(ゆり組・ひまわり組) 18日・・・きな粉サンドづくり(幼児組)

23日・・・わかめおむすび作り(幼児組)

6日・13日・20日・24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。