

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	月	ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 果物	牛乳 黒ごまかりんとう	米、小麦粉、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、いりごま、ごま油、油	牛乳、豚肉、調製豆乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、コーン、しょうが
18	火	ご飯 チキンカレー トマトサラダ 果物	牛乳 お誕生日ケーキ 【レモンケーキ】	米、メークイン、ホットケーキミックス、無塩バター、砂糖、粉糖、油	牛乳、鶏もも肉、卵、豆乳、スキムミルク	たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり、レモン果汁、レモン、ほうれんそう
19	水	ご飯 アジの南蛮漬け かぼちゃのみそ汁 果物	牛乳 あじさいゼリー	米、パンナコッタの素、小麦粉、揚げ油	牛乳、アジ、みそ、油揚げ、煮干し	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、葉ねぎ
20	木	ご飯 凍り豆腐の卵とじ 青梗菜としらすのごま和え 果物	牛乳 揚げパン(きな粉)	米、味パン、油、砂糖、すりごま	牛乳、卵、凍り豆腐、きな粉、ちりめん	チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、にら
21	金	ご飯 ポークチャップ かぼちゃのヨーグルトサラダ 果物	牛乳 水ようかん	米、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、こしあん、ロースハム、チーズ、ヨーグルト、かんでん	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、しめじ、ピーマン、きゅうり
22	土	中華そば ツナときゅうりの酢の物	牛乳 お菓子 果物	中華麺	牛乳、豚肉、ツナ、かまぼこ、わかめ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン
24	月	ご飯 八宝菜 春雨サラダ 果物	牛乳 マンゴープリン いりこ	米、マンゴープリンの素、マヨネーズ、緑豆春雨、片栗粉、油、砂糖	牛乳、うすら卵、豚肉、ムキえび、ロースハム、かえりいりこ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、ピーマン、干しいたけ
25	火	ご飯 白身魚のオーロラソース トマトとじゃこの和え物 キャベツのスープ	牛乳 カタツムリクッキー	米、小麦粉、パン粉、マーガリン、グラニュー糖、揚げ油、マヨネーズ、いりごま	牛乳、ホキ、ベーコン、卵、ちりめん、わかめ、ホキ	トマト、キャベツ、にんじん、葉ねぎ
26	水	ご飯 カレー肉じゃが ひじきサラダ 果物	牛乳 焼きとうもろこし ミニゼリー	メークイン、米、油、いりごま、砂糖	牛乳、豚肉、ロースハム、ちりめん、ひじき	とうもろこし、にんじん、たまねぎ、こまつな、グリーンピース
27	木	ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 果物	牛乳 お好みドック	米、ロールパン、メークイン、いりごま、油、片栗粉、砂糖、ごま油、ロールパン	牛乳、木綿豆腐、牛豚合いびき肉、ロースハム、ちくわ、みそ、わかめ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト、きゅうり、葉ねぎ、えのきたけ
28	金	ご飯 冷やししゃぶしゃぶ マカロニスープ 果物	牛乳 フルーチェ(もも) お菓子	米、マカロニ	牛乳、豚肉、卵	たまねぎ、もも缶、トマト、きゅうり、にんじん、こまつな、セロリ
29	土	ちゃんぽん麺 粉ふき芋	牛乳 お菓子 果物	中華麺、メークイン、片栗粉、油、焼きそば麺	牛乳、豚肉、かまぼこ、ムキえび、あおのり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ

※ 5日・・・わかめおむすび作り(幼児組)

13日・・・小倉サンド作り(幼児組)