

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 夏野菜カレー りっちゃんのサラダ 果物	牛乳 お誕生日パフェ	米、ホットケーキミックス、 コーンフレーク、油、マーガ リン	牛乳、アイスクリーム、ウイン ナー、ロースハム、塩こん ぶ、かつお節	たまねぎ、かぼちゃ、なす、キャベツ、 きゅうり、バナナ、にんじん、コーン、いん げん、ミニトマト
18	木	ご飯 豚肉の生姜焼き トマトとじゃこの和え物 果物	牛乳 チーズラスク	米、味パン、マヨネーズ、いり ごま、油	牛乳、豚肉、ちりめん、粉 チーズ、わかめ	トマト、たまねぎ、にんじん、キャベツ、 ピーマン、しょうが
19	金	ご飯 こいわしの天ぷら ツナときゅうりの酢の物 なすのみそ汁	牛乳 焼きとうもろこし ミニゼリー	米、小麦粉、揚げ油、いりご ま	牛乳、いわし、木綿豆腐、み そ、ツナ、油揚げ、煮干し、わ かめ	とうもろこし、きゅうり、なす、たまねぎ、に んじん、葉ねぎ
20	土	そうめん さつま揚げと人参のきんぴら	牛乳 お菓子 果物	そうめん、油、ごま	牛乳、錦糸卵、さつま揚げ、 ムキえび、かまぼこ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、葉ねぎ、干 しいたけ
22	月	ご飯 ポークビーンズ キャベツとレーズンのサラダ 果物	牛乳 ちんすこう(きな粉)	米、メークイン、小麦粉、油、 砂糖	牛乳、水煮大豆、豚肉、きな 粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、 レーズン
23	火	ご飯 冷やししゃぶしゃぶ マカロニスープ 果物	牛乳 わらびもち	米、わらび餅粉、砂糖、マカロ ニ	牛乳、豚肉、卵、きな粉	たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、こま つな、セロリ
24	水	ご飯 白身魚の味噌焼き スティックきゅうり 冬瓜スープ	牛乳 枝豆 お菓子	米、砂糖、片栗粉	牛乳、ホキ、ムキえび、みそ	とうがん、きゅうり、えだまめ、にんじん、 葉ねぎ、干しいたけ
25	木	ご飯 麻婆なす パンサンスー 果物	牛乳 セサミトースト	米、食パン、マーガリン、春 雨、砂糖、すりごま、油、片栗 粉、いりごま、ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、合いびき 肉、錦糸卵、かまぼこ、みそ	たまねぎ、にんじん、なす、きゅうり、葉ね ぎ
26	金	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 切干大根のナポリタン 果物	鉄分ヨーグルト	米、メークイン、砂糖、マーガ リン	鉄分ヨーグルト、鶏もも肉、 ベーコン	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、トマト ジュース、切り干しだいこん、ピーマン
27	土	あんかけ焼きそば キャベツのスープ	牛乳 お菓子 果物	中華麺、片栗粉	牛乳、豚肉、ベーコン、わか め、あおのり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマ ン、葉ねぎ
29	月	ご飯 豚肉のみそ炒め 小松菜のおひたし 果物	牛乳 ココアプリン 昆布	米、ココアプリンの素、砂糖、 油	牛乳、豚肉、みそ、こんぶ、か つお節	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじ ん、ピーマン
30	火	ご飯 ヤンニョムチキン 五色ナムル わかめスープ	牛乳 チーズボール	米、白玉粉、揚げ油、ホット ケーキミックス、マーガリン、 いりごま、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、鉄分チー ズ、わかめ	キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんじ ん、たまねぎ、コーン、葉ねぎ
31	水	パン オムレツ ミニトマト かぼちゃスープ	ゆかりおむすび	米、油、ロールパン	卵、牛乳、鶏ひき肉、スキム ミルク	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ミニトマ ト、ピーマン

※ 3日・・・クラッカーサンド作り(幼児組)

11日・・・ツナサンド作り(幼児組)

17日・・・お誕生日パフェ作り(幼児組)

31日・・・ゆかりおむすび作り(幼児組)