

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	土	冷やしうどん 粉ふき芋	牛乳 お菓子 果物	うどん、メークイン	牛乳、油揚げ、かまぼこ、わかめ、あおのり	たまねぎ、きゅうり
19	月	ご飯 あじのフライ きゅうりのゆかり和え きのこのすまし汁	牛乳 フルーツ盛り合わせ	米、揚げ油、パン粉、小麦粉	牛乳、アジ、油揚げ、こんぶ	きゅうり、しめじ、えのきたけ、葉ねぎ
20	火	ご飯 麻婆なす 中華サラダ 果物	牛乳 チヂミ	米、メークイン、小麦粉、片栗粉、ごま油、油、砂糖、いりごま	牛乳、木綿豆腐、合いびき肉、ロースハム、みそ、わかめ	なす、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、葉ねぎ、にら
21	水	ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草のごま和え 果物	牛乳 夏野菜のケーキサレ	米、ホットケーキミックス、オリーブ油、すりごま、油、砂糖	牛乳、豚肉、卵、ベーコン、とろけるチーズ	キャベツ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、ピーマン、かぼちゃ、ズッキーニ、コーン、しょうが
22	木	ご飯 キーマカレー トマトサラダ 果物	牛乳 プリンアラモード	米、油、片栗粉	牛乳、合いびき肉、ホイップクリーム	たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり、ホールトマト缶詰、りんご、ピーマン、しめじ
23	金	ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 そうめん汁 果物	牛乳 クラッカーサンド(きな粉)	米、さといも、そうめん、砂糖、マーガリン、油	牛乳、豚ひき肉、みそ、ちくわ、きな粉	かぼちゃ、にんじん、ごぼう、グリーンピース、オクラ、しょうが
24	土	お弁当の日 				
26	月	ご飯 さけのマヨ焼き なすのソテー 枝豆スープ	牛乳 杏仁豆腐	米、砂糖、マヨネーズ、マーガリン、油	牛乳、さけ、かんてん	えだまめ、なす、たまねぎ、もも缶(黄桃)、みかん缶、チンゲンサイ
27	火	ご飯 肉野菜炒め マカロニサラダ 果物	牛乳 ひよこ蒸しパン	米、蒸しパンミックス、マカロニ、マヨネーズ、油、片栗粉、いりごま(黒)	牛乳、鶏もも肉、いか	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、しめじ
28	水	ご飯 豆腐ハンバーグ キャベツのしそひじき和え かぼちゃのみそ汁	小松菜とじゃこのおむすび	米、片栗粉、砂糖、ごま油、いりごま	鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、しそひじき、油揚げ、煮干し、ひじき、ちりめん	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、こまつな、葉ねぎ、干しいたけ、しょうが
29	木	ご飯 ささみのマリネ 冬瓜スープ 果物	牛乳 ピザトースト	米、食パン、揚げ油、小麦粉、油、片栗粉	牛乳、鶏ささみ、モッツアレラチーズ、えび、ベーコン	とうがん、たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、コーン、葉ねぎ、ピーマン、干しいたけ
30	金	ご飯 ポークビーンズ 春雨としらすのごま酢和え 果物	牛乳 金魚ゼリー	米、メークイン、緑豆春雨、砂糖、いりごま、油	牛乳、水煮大豆、豚肉、ちりめん	たまねぎ、にんじん、きゅうり
31	土	冷やし中華 人参シリシリ	牛乳 お菓子 果物	中華麺、油	牛乳、錦糸卵、ロースハム、卵、ツナ、わかめ	にんじん、トマト、こまつな、きゅうり

※ 23日・・・クラッカーサンド作り(幼児組)

28日・・・小松菜とじゃこのおむすび作り(幼児組)