

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	火	ご飯 チキンチャップ スパゲティサラダ 果物	牛乳 マシュマロクリスピー	米、コーンフレーク、スパゲティ、マヨネーズ、マーガリン、油、砂糖	鶏もも肉、ツナ、牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ピーマン、コーン
18	水	ご飯 松風焼き ひじきの炒め煮 月見汁	牛乳 お月見団子	米、さといも、白玉粉、砂糖、パン粉、いりごま、油	木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ、きな粉、卵、かまぼこ、油揚げ、煮干し、ひじき、牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン、葉ねぎ
19	木	ご飯 さんまのかば焼き いんげんのおかか和え さつま芋のみそ汁	牛乳 フルーツポンチ	米、さつまいも、揚げ油、小麦粉、砂糖、片栗粉	牛乳、さんま、みそ、油揚げ、煮干し、かつお節	もも缶、みかん缶、パイン缶、いんげん、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ
20	金	ご飯 筑前煮 小松菜のチーズ和え 果物	牛乳 キャラメルプリン 昆布	米、メークイン、キャラメルプリンの素、板こんにやく、砂糖、油、すりごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、うずら卵、さいの目チーズ、ちりめん、こんぶ	にんじん、こまつな、キャベツ、たけのこ、ごぼう、いんげん、干しいたけ
21	土	焼きうどん わかめスープ	牛乳 お菓子 果物	うどん、いりごま	豚肉、わかめ、あおのり、牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、葉ねぎ
24	火	ご飯 肉野菜炒め 春雨の酢の物 果物	牛乳 青のりポテト	米、フレンチポテト、春雨、揚げ油、油、片栗粉	鶏もも肉、いか、ちりめん、あおのり、牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、しめじ
25	水	ご飯 アジの南蛮漬け マカロニスープ 果物	牛乳 ちんすこう(黒糖)	米、小麦粉、黒砂糖、油、マカロニ、揚げ油	アジ、牛乳	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、セロリ
26	木	ご飯 肉じゃが 青梗菜のおひたし 果物	牛乳 シュガーラスク	米、メークイン、味パン、糸蒟蒻、砂糖、マーガリン、油	牛肉、ちりめん、かつお節、牛乳	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、グリーンピース
27	金	ご飯 カレー豆腐 フレンチサラダ 果物	牛乳 フルーチェ(りんご)	米、油、片栗粉	木綿豆腐、牛乳、豚肉、ロースハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、りんご、きゅうり、コーン、グリーンピース、干しいたけ
28	土	中華そば 粉ふき芋	牛乳 お菓子 果物	中華麺、メークイン	豚肉、かまぼこ、わかめ、あおのり、牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン
30	月	ご飯 生揚げのそぼろ煮 キャベツの甘酢和え 果物	牛乳 たまごボーロ	米、メークイン、片栗粉、砂糖、油、小麦粉	厚揚げ、牛ひき肉、卵、ちりめん、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、いんげん、しょうが

※ 11日・・・クラッカーサンド作り(幼児組)

18日・・・お月見団子作り(幼児組)