

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
18	月	ご飯 チキンチャップ じゃこサラダ 果物	牛乳 さつま芋のレモン煮	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、鶏肉、ちりめん	はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、レモン
19	火	ご飯 さけのちゃんちゃん焼き けんちん汁 果物	牛乳 マカロニのみたらし風	米、マカロニ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、さけ、豆腐、豚肉、みそ、油揚げ	だいごん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、ごぼう、ねぎ
20	水	ご飯 シーフードカレー えのきと小松菜の和え物 果物	牛乳 お誕生日ケーキ【りんごケーキ】	米、メークイン、小麦粉、砂糖、マーガリン、油、ごま油	牛乳、卵、ベーコン、ツナ、えび、いか、スキムミルク	たまねぎ、こまつな、にんじん、りんご、キャベツ、えのきたけ、グリーンピース
21	木	ご飯 五目炒り豆腐 マカロニサラダ 果物	牛乳 揚げパン(きな粉)	米、味パン、マカロニ、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豆腐、卵、牛ひき肉、ちくわ、きな粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、コーン
22	金	ご飯(40g) 八宝菜(白菜) ひじきサラダ 果物	牛乳 ぶどうゼリー 昆布	米、油、いりごま、片栗粉、砂糖	牛乳、うずらの卵、豚肉、えび、ロースハム、ちりめん、ひじき、こんぶ	はくさい、たまねぎ、にんじん、こまつな、ピーマン、コーン、しいたけ
25	月	ご飯 さばの味噌煮 いんげんのごま和え ふのすまし汁	牛乳 杏仁豆腐	米、砂糖、ごま、おつゆふ	牛乳、さば、みそ、さば	もも、みかん、いんげん、にんじん、えのきたけ、みつば、しょうが、こんぶ、かんてん
26	火	パン スパニッシュオムレツ ブロッコリーのおかか和え 野菜スープ	牛乳 チーズポテト	フレンチポテト、メークイン、油、ロールパン	牛乳、卵、ベーコン、チーズ、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、もやし、しめじ、ほうれんそう、ねぎ
27	水	ご飯 麻婆白菜 春雨のごま酢和え 果物	牛乳 チヂミ	米、片栗粉、小麦粉、いりごま、春雨、油、砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、合いびき肉、みそ、ちくわ	はくさい、だいごん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、もやし、ほうれんそう、にら
28	木	ご飯 豆腐ハンバーグ キャベツの塩昆布和え かきたま汁	牛乳 フルーツサンド	米、食パン、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、卵、ホイップクリーム、ひじき、塩こんぶ	たまねぎ、キャベツ、バナナ、にんじん、みかん、パイナップル、ねぎ、しいたけ、しょうが
29	金	ご飯 豚肉のみそ炒め ほうれん草のごまネーズ 果物	牛乳 モンブラン	さつまいも、米、くり、砂糖、マヨネーズ、マーガリン、ごま、油	牛乳、豚肉、みそ、ちりめん	キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ピーマン
30	土	汁ピーフン 里芋の煮っ転がし	牛乳 お菓子 果物	さといも、ピーフン、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ



2日・9日・20日・30日は園で主食を提供のため、幼児もご飯はいりません。



1日・16日はおかず入りのお弁当を持ってきて下さい



※ 12日・・・クラッカーサンド作り(幼児組)

28日・・・フルーツサンド作り(幼児組)