

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
20	月	ご飯 凍り豆腐の卵とじ ひじきの炒め煮 果物	牛乳 カメパン	米、ホットケーキミックス、砂糖、油、グラニュー糖、いりごま(黒)	牛乳、卵、豆腐、豆乳、凍り豆腐、かまぼこ、油揚げ、ひじき	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にら、ほうれんそう
21	火	ご飯 根菜カレー キャベツとハムのサラダ 果物	牛乳 お誕生日ケーキ 【ミルクレープ】	米、小麦粉、油、砂糖、マーガリン	牛乳、鶏肉、ロースハム、生クリーム、卵、スキムミルク、わかめ	たまねぎ、だいこん、キャベツ、れんこん、にんじん、きゅうり、いんげん、ごぼう
22	水	ご飯 さばの煮つけ 小松菜 のっぺい汁	牛乳 お好み焼き	米、さといも、お好み焼き粉、砂糖、片栗粉	牛乳、さば、卵、油揚げ、ロースハム、あおのり	だいこん、こまつな、キャベツ、にんじん、ねぎ、ごぼう、コーン、しょうが
23	木	ご飯 ポークチャップ マカロニサラダ 果物	牛乳 じゃこトースト	米、食パン、マヨネーズ、マカロニ、油、砂糖	牛乳、豚肉、ちりめん	たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、きゅうり、ピーマン、コーン
24	金	ご飯 擬製豆腐 いんげんのごま和え すまし汁	フルーツヨーグルト	米、砂糖、ごま、油	豆腐、ヨーグルト、卵、鶏ひき肉、スキムミルク	にんじん、もも、パインアップル、いんげん、みつば、えのきたけ、こんぶ、しいたけ
25	土	麻婆麺 粉ふき芋	牛乳 お菓子 果物	中華麺、メークイン、いりごま、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豆腐、合いびき肉、みそ、ちくわ、あおのり	にんじん、たまねぎ、ねぎ、しょうが
27	月	ご飯 吉野煮 青梗菜としらすのごま和え 果物	牛乳 コンソメポテト	米、フレンチポテト、メークイン、砂糖、揚げ油、ごま、片栗粉	牛乳、厚揚げ、鶏肉、ちりめん	チンゲンサイ、だいこん、にんじん、キャベツ、いんげん
28	火	ご飯 肉野菜炒め 切干大根の中華風サラダ 果物	牛乳 お麩ラスク	米、マーガリン、砂糖、おつゆふ、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、いか、ツナ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、しめじ、コーン
29	水	ご飯 カレー豆腐 ポテトサラダ 果物	ブルーチェ(みかん)	米、メークイン、マヨネーズ、油、片栗粉	豆腐、牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、みかん、きゅうり、コーン、グリーンピース、しいたけ
30	木	ご飯 魚のピザ風焼き ブロッコリー ミネストローネ	牛乳 マリトッツォ	米、ロールパン、メークイン、マカロニ、砂糖	牛乳、ホキ、ホイップクリーム、チーズ、ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト、にんじん、ピーマン
31	金	ご飯 まり揚げ かぶの甘酢和え けんちん汁	牛乳 肉まん	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、パン粉、揚げ油、ごま油、いりごま	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、豚肉、豚ひき肉、油揚げ、ちりめん、ひじき、わかめ	かぶ、だいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、ごぼう、コーン、しょうが

 11日・18日・21日・25日は園で主食を提供のため、幼児もご飯はいりません。



6日はおかず入りのお弁当を持ってきて下さい



※ 15日・・・きつねおむすび作り(幼児組)

16日・・・きなこサンド作り(幼児組)