

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	月	ご飯 八宝菜(白菜) 白雪サラダ 果物	牛乳 クラッカーサンド (チーズ)	米、マヨネーズ、いちごジャム、片栗粉、油、砂糖	牛乳、うずらの卵、豚肉、えび、チーズ、おから	はくさい、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、コーン、ピーマン、しめじ、しいたけ
18	火	ご飯 五目炒り豆腐 えのきと小松菜の和え物 果物	牛乳 お好み焼き	米、お好み焼き粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、卵、牛ひき肉、ちくわ、ロースハム、あおのり	キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ピーマン、コーン
19	水	ご飯 わかさぎの天ぷら 大根なます 味噌けんちん汁	牛乳 煮豆 果物	米、さといも、こんにやく、小麦粉、砂糖、揚げ油、いりごま、油	牛乳、わかさぎ、豆腐、みそ、金時豆、ちりめん、わかめ、あおのり	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、しいたけ
20	木	ご飯 ツナカレー りっちゃんのサラダ 果物	牛乳 お誕生日ケーキ 【ブラウニー】	米、メークイン、米粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏肉、ツナ、ロースハム、脱脂粉乳、塩こんぶ、かつお節	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、グリーンピース、ミニトマト
21	金	ご飯 鶏肉の照り煮 青菜と春雨のソテー 果物	牛乳 青りんごゼリー 昆布	米、春雨、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏肉、ロースハム、きくらげ、こんぶ	たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、いんげん
22	土	クリームスープパグティ ブロッコリーサラダ	牛乳 果物 お菓子	スパゲティ、油	牛乳、ベーコン、ロースハム、スキムミルク	ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、コーン
25	火	ご飯 豚肉のみそ炒め 切干大根のごまネーズ 果物	牛乳 ポテトグラタン	米、メークイン、マヨネーズ、小麦粉、マーガリン、ごま、砂糖、油	牛乳、豚肉、ロースハム、チーズ、みそ、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、ピーマン、切り干しだいこん
26	水	パン クリスピーチキン コーンソテー 中華スープ	牛乳 マカロニの安倍川	マカロニ、コーンフレーク、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油、ロールパン	牛乳、鶏ささみ、豆腐、ベーコン、きな粉、きくらげ	コーン、レタス、いんげん、ねぎ、しょうが
27	木	ご飯 麻婆白菜 山吹和え 果物	牛乳 チーズラスク	米、味パン、春雨、マヨネーズ、砂糖、いりごま、片栗粉、油	牛乳、豆腐、合いびき肉、錦糸卵、みそ、ちくわ、チーズ	はくさい、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ
28	金	ご飯 魚の野菜あんかけ さつま汁 果物	鉄分ヨーグルト いりこ	米、さつまいも、片栗粉、砂糖	鉄分ヨーグルト、ホキ、豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、かえりいりこ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこ、ごぼう、ねぎ



15日はおかず入りのお弁当を持ってきて下さい



※ 4日・・・おこわおむすび作り(幼児組・たんぼぼ組)

13日・・・ツナサンド作り(幼児組)

17日・・・クラッカーサンド作り(幼児組)