

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
19	月	ご飯 白身魚の新緑揚げ キャベツのしそひじき和え じゃがいものみそ汁	牛乳 人参クラッカー	米、小麦粉、メークイン、油、揚げ油、砂糖	牛乳、ホキ、みそ、しそひじき、煮干し	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ
20	火	ご飯 大豆の五目煮 マカロニサラダ 果物	牛乳 くまさん蒸しパン	米、蒸しパンミックス、こんにゃく、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、水煮大豆、鶏肉、さつま揚げ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、コーン、いんげん、こんぶ、しいたけ
21	水	パン ビーフシチュー フレンチサラダ 果物	牛乳 マシュマロクリスピー	メークイン、ビーフシチューの素、コーンフレーク、マーガリン、油、ロールパン	牛乳、牛肉、ロースハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン、グリーンピース
22	木	ご飯 豚肉の生姜焼き 切干大根の甘酢和え 果物	牛乳 ジャムサンド	米、食パン、マーマレード、いちごジャム、いりごま、油	牛乳、豚肉、ロースハム	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、ごまつな、切り干しだいこん、しょうが
23	金	ご飯 千草焼き いんげんのごま和え ふのすまし汁	牛乳 青りんごゼリー 昆布	米、砂糖、ごま、おつゆふ、油	牛乳、卵、牛ひき肉、こんぶ	にんじん、いんげん、たまねぎ、ピーマン、えのきたけ、みつば、こんぶ、しいたけ
24	土	スパゲティイタリアン コンソメスープ	お菓子 果物 牛乳	スパゲティ、メークイン、油	牛乳、卵、ウインナー、ベーコン、チーズ	たまねぎ、にんじん、ホールトマト、ピーマン、しめじ
26	月	ご飯 肉野菜炒め れんこんとひじきのサラダ 果物	牛乳 マカロニの安倍川	米、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、ごま、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、いか、きな粉、ツナ、ひじき	たまねぎ、キャベツ、れんこん、にんじん、えだまめ、しめじ、コーン
27	火	ご飯 あじのマリネ 中華スープ 果物	牛乳 オートミールクッキー	米、小麦粉、バター、砂糖、オートミール、揚げ油、油、片栗粉	牛乳、アジ、豆腐、ベーコン、卵、きくらげ	レタス、トマト、たまねぎ、きゅうり、ねぎ
28	水	ご飯 厚揚げのケチャップ煮 ほうれん草のノリノリ和え 果物	フルーチェ(みかん)	米、メークイン、砂糖、油、ごま油、片栗粉	絹厚揚げ、牛乳、豚肉	ほうれんそう、キャベツ、みかん、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン、のり
29	木	ご飯 豚肉のプルコギ炒め パンサンスー 果物	牛乳 コーントースト	米、食パン、マヨネーズ、春雨、ごま油、砂糖、いりごま、油、ごま	牛乳、豚肉、錦糸卵、チーズ、かまぼこ、みそ	たまねぎ、にんじん、にら、きゅうり、ピーマン、コーン
30	金	ご飯 アスパラガスと鶏肉のカレー りっちゃんのサラダ 果物	牛乳 レモンケーキ	米、メークイン、ホットケーキミックス、バター、砂糖、粉糖、油	牛乳、鶏肉、卵、豆乳、ロースハム、スキムミルク、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、アスパラガス、レモン、ミニトマト
31	土	焼きうどん 人参シリシリ	お菓子 果物 牛乳	うどん、油	牛乳、豚肉、卵、ツナ、あおのり	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン



17日はおかず入りのお弁当を持ってきて下さい

