

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	木	ご飯 吉野煮 青梗菜としらすのごま和え 果物	牛乳 小倉サンド	米、メークイン、食パン、砂糖、マーガリン、ごま、片栗粉	牛乳、絹厚揚げ、鶏肉、こしあん、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
18	金	ご飯 さわらの照り焼き スナップエンドウ 若竹汁	牛乳 フルーツポンチ	米、砂糖	牛乳、さわら、豆腐、わかめ	もも、みかん、パイナップル、たけのこ、スナップえんどう、にんじん、ねぎ
19	土	中華そば ジャーマンポテト	牛乳 果物 お菓子	中華麺、メークイン	牛乳、豚肉、かまぼこ、ウインナー、わかめ、あおのり	たまねぎ、にんじん、コーン
21	月	ご飯 さばの煮つけ 小松菜 豆腐のみそ汁	牛乳 ドーナツ	米、ホットケーキミックス、揚げ油、砂糖、粉糖、片栗粉	牛乳、さば、豆腐、みそ、卵、煮干し、スキムミルク、わかめ、さば	こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが
22	火	パン オムレツ コーンソテー わかめスープ	たけのこおむすび	米、油、いりごま、ロールパン	卵、鶏ひき肉、油揚げ、わかめ	コーン、たまねぎ、にんじん、たけのこ、いんげん、ピーマン、ねぎ
23	水	ご飯 凍り豆腐の炒め煮 ちぐさและ 果物	牛乳 コーンフレーク 鉄分チーズ	米、コーンフレーク、砂糖、油、いりごま、片栗粉	牛乳、えび、鉄分チーズ、凍り豆腐、油揚げ	ほうれんそう、にんじん、もやし、グリーンピース、こんぶ、しいたけ
24	木	ご飯 チキン南蛮 たけのこのおかか和え かきたま汁	牛乳 ちんすこう	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、鶏ささみ、卵、かつお節	たけのこ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ
25	金	ご飯 肉野菜炒め 切干大根の煮物 果物	牛乳 オレンジゼリー 昆布	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、いか、かまぼこ、油揚げ、こんぶ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、しめじ、コーン、いんげん、しいたけ
26	土	ミートスパゲティ コンソメスープ	牛乳 果物 お菓子	スパゲティ、メークイン、油、砂糖	牛乳、牛ひき肉、チーズ	たまねぎ、にんじん、ホールトマト、しめじ、ピーマン
28	月	ご飯 麻婆豆腐 バンサンスー 果物	牛乳 ツナとニラの落とし焼き	米、上新粉、小麦粉、春雨、いりごま、油、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、豆腐、合いびき肉、卵、錦糸卵、ツナ、ちくわ、かまぼこ、みそ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、にら、コーン、えのきたけ
30	水	ご飯 大豆カレー コールスローサラダ 果物	牛乳 お誕生日ケーキ 【バターケーキ】	米、メークイン、バター、小麦粉、グラニュー糖、マヨネーズ、アーモンドプードル、ごま、油、砂糖	牛乳、水煮大豆、鶏肉、卵、ホイップクリーム、スキムミルク	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース

5日・12日・19日・26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。

※ 9日・・・クラッカーサンド作り(ゆり・ひまわり組)

17日・・・小倉サンド(ゆり・ひまわり組)

22日・・・たけのこおむすび作り(ゆり・ひまわり組)