

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	火	ご飯 擬製豆腐 アスパラガスサラダ かきたま汁	牛乳 フルーツポンチ	米、砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、卵、豆腐、鶏ひき肉	もも、みかん、パイナップル、たまねぎ、アスパラガス、にんじん、みつば、コーン、ねぎ、しいたけ
18	水	パン ハッシュドビーフ キャベツとハムのサラダ 果物	牛乳 黒ごまかりんとう	米、小麦粉、砂糖、いりごま(黒)、油、ごま油、ロールパン	牛乳、牛肉、牛肉、ロースハム、豆乳、わかめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト、しめじ、きゅうり、グリーンピース
19	木	ご飯 アジの南蛮漬け かぼちゃのみそ汁 果物	牛乳 クラッカーサンド(ジャム)	米、マーメイド、いちごジャム、小麦粉、揚げ油	牛乳、アジ、みそ、油揚げ、煮干し、アジ	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ねぎ
20	金	ご飯 牛肉の甘辛煮 青菜と春雨のソテー 果物	鉄分ヨーグルト 昆布	米、春雨、砂糖、油、ごま油	牛乳、鉄分ヨーグルト、牛肉、ロースハム、きくらげ	かぼちゃ、こまつな、にんじん、しめじ、いんげん、しょうが
21	土	炒めビーフン さつま揚げと人参のきんぴら	牛乳 お菓子 果物	ビーフン、油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、さつま揚げ、ちくわ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、トウモロコシ、しいたけ
23	月	ご飯 回鍋肉 ほうれん草のおひたし 果物	牛乳 豆乳くずもち	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、きな粉、みそ、ちりめん、かつお節	キャベツ、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、しょうが
24	火	ご飯 チキンチャップ スパゲティサラダ 果物	カエルクッキー 牛乳	米、小麦粉、スパゲティ、砂糖、バター、マヨネーズ、油、コーンスターチ	牛乳、鶏肉、ツナ、卵	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ピーマン、コーン、ほうれん草
25	水	ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 果物	牛乳 焼きとうもろこし	米、メークイン、いりごま、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、合いびき肉、ちくわ、ロースハム、みそ、わかめ	とうもろこし、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、ねぎ、えのきたけ
26	木	ご飯 冷やししゃぶしゃぶ マカロニスープ 果物	牛乳 揚げパン(ココア)	米、味噌、マカロニ、揚げ油	牛乳、豚肉、卵	たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、こまつな、セロリ
27	金	ご飯 白身魚の黄金焼き きゅうりの酢の物 ふのすまし汁	牛乳 あじさいゼリー	米、マヨネーズ、パンナコッタの素、おつゆ	牛乳、ホキ、チーズ、ちりめん、わかめ、ホキ	きゅうり、にんじん、えのきたけ、みつば、こんぶ
28	土	焼きそば わかめスープ	牛乳 お菓子 果物	焼きそばめん、油、いりごま	牛乳、豚肉、わかめ、あおのり	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ
30	月	ご飯 チキンカレー トマトサラダ 果物	牛乳 ピーチケーキ	米、メークイン、小麦粉、砂糖、バター、油	牛乳、鶏肉、卵、スキムミルク	たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり、もも、ほうれん草、レモン



7日・14日・21日・28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。

※ 10日・・・ゆかりおむすび作り(ゆり・ひまわり組) 12日・・・きなこサンド作り(ゆり・ひまわり組)
19日・・・クラッカーサンド作り(ゆり・ひまわり組)