

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 ポークビーンズ キャベツとレーズンのサラダ 果物	牛乳 チーズラスク	米、メークイン、味パン、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、水煮大豆、豚肉、チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、レーズン
18	金	ご飯 こいわしの天ぷら ツナときゅうりの酢の物 なすのみそ汁	牛乳 焼きとうもろこし ミニゼリー	米、小麦粉、揚げ油、いりごま	牛乳、いわし、豆腐、みそ、ツナ、油揚げ、煮干し、わかめ	とうもろこし、きゅうり、なす、たまねぎ、にんじん、ねぎ
19	土	そうめん さつま揚げと人参のきんぴら	牛乳 果物 お菓子	そうめん、油、ごま	牛乳、錦糸卵、さつま揚げ、えび、かまぼこ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、しいたけ
22	火	ご飯 冷やししゃぶしゃぶ マカロニスープ 果物	牛乳 わらびもち	米、わらび餅粉、砂糖、マカロニ	牛乳、豚肉、卵、きな粉	たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、ごまつな、セロリ
23	水	ご飯 麻婆なす バンサンスー 果物	牛乳 枝豆 お菓子	米、春雨、油、片栗粉、砂糖、いりごま、ごま、ごま油	牛乳、豆腐、合いびき肉、錦糸卵、かまぼこ、みそ	たまねぎ、にんじん、なす、きゅうり、えだまめ、ねぎ
24	木	ご飯 げんこつ揚げ いんげんのごま和え すまし汁	牛乳 セサミトースト	米、食パン、小麦粉、マーガリン、ごま、砂糖、揚げ油	牛乳、豆腐、ちりめん、ひじき、こんぶ	かぼちゃ、いんげん、にんじん、なす、えのきたけ、みつば
25	金	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 切干大根のナポリタン 果物	牛乳 鉄分ヨーグルト	米、メークイン、砂糖、マーガリン	牛乳、鉄分ヨーグルト、鶏肉、ベーコン	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、トマトジュース、切り干しだいこん、ピーマン
26	土	あんかけ焼きそば きゅうりの酢の物	牛乳 果物 お菓子	焼きそばめん、片栗粉	牛乳、豚肉、ちりめん、わかめ、あおのり	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン
28	月	ご飯 豚肉のみそ炒め 小松菜のおひたし 果物	ココアプリン 昆布	米、ココアプリンの素、砂糖、油	牛乳、豚肉、みそ、こんぶ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、ごまつな、にんじん、ピーマン
29	火	パン 豆腐ハンバーグ ミニトマト むらくもスープ	わかめおむすび	米、片栗粉、ロールパン	鶏ひき肉、豆腐、卵、ひじき、わかめご飯の素	たまねぎ、ミニトマト、にんじん、しいたけ、しょうが
30	水	ご飯 凍り豆腐の炒め煮 青梗菜としらすのごま和え 果物	牛乳 チーズボール	米、白玉粉、ホットケーキミックス、砂糖、ごま、マーガリン、揚げ油、片栗粉、油	牛乳、えび、凍り豆腐、鉄分チーズ、ちりめん、こんぶ	チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、グリーンピース、しいたけ
31	木	ご飯 夏野菜カレー りっちゃんのサラダ 果物	牛乳 パフェ	米、ホットケーキミックス、コーンフレーク、油、マーガリン	牛乳、アイスクリーム、ウインナー、ロースハム、塩こんぶ、かつお節	たまねぎ、かぼちゃ、なす、キャベツ、きゅうり、バナナ、にんじん、コーン、いんげん、ミニトマト



5日・12日・19日・26日・31日は園で主食を提供のため、幼児もご飯はいりません。

※ 4日・・・クラッカーサンド作り(ゆり・ひまわり組) 10日・・・ツナサンド作り(ゆり・ひまわり組)
29日・・・わかめおむすび作り(ゆり・ひまわり組)