

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
18	月	ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草のごま和え 果物	牛乳 小魚焼き	米、お好み焼き粉、ごま、油、砂糖	牛乳、豚肉、卵、ちりめん、あおのり	キャベツ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しょうが
19	火	ご飯 あじのフライ きゅうりのゆかり和え 生揚げのみそ汁	牛乳 焼きとうもろこし いりこ	米、パン粉、揚げ油、小麦粉	牛乳、アジ、絹厚揚げ、みそ、煮干し、かえりいりこ、わかめ、アジ	とうもろこし、きゅうり、たまねぎ、にんじん
20	水	ご飯 麻婆なす 中華サラダ 果物	牛乳 水ようかん	米、メークイン、砂糖、ごま油、片栗粉、いりごま	牛乳、豆腐、こしあん、合いびき肉、ロースハム、みそ、わかめ、かんてん	なす、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、ねぎ
21	木	ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 そうめん汁 果物	牛乳 夏野菜のケーキサレ	米、さといも、そうめん、ホットケーキミックス、オリーブ油、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、みそ、ちくわ、ベーコン、チーズ	かぼちゃ、にんじん、ごぼう、グリーンピース、オクラ、ズッキーニ、コーン、しょうが
22	金	ご飯 ひじき入りつくね ミニトマト ひよこ豆のスープ	牛乳 コーンフレーク 鉄分チーズ	米、メークイン、コーンフレーク、パン粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、鉄分チーズ、ベーコン、ひよこ豆、卵、ひじき	たまねぎ、にんじん、ミニトマト、しょうが
23	土	カレーうどん きゅうりの酢の物	牛乳 果物 お菓子	うどん、油	牛乳、牛肉、ちりめん、わかめ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ
25	月	パン ポークビーンズ 春雨としらすのごま酢和え 果物	牛乳 いももち	メークイン、米、砂糖、春雨、片栗粉、いりごま、油	牛乳、豆腐、水煮大豆、豚肉、ちりめん	たまねぎ、にんじん、きゅうり
26	火	ご飯 ささみのマリネ きのこのすまし汁 果物	小松菜とじゃこのおむすび	米、揚げ油、小麦粉、油、砂糖、ごま油、いりごま、ロールパン	鶏ささみ、油揚げ、ちりめん、こんぶ	トマト、たまねぎ、きゅうり、しめじ、こまつな、えのきたけ、ねぎ
27	水	ご飯 さけのマヨ焼き なすのソテー レタスのスープ	牛乳 杏仁豆腐	米、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、さけ、ベーコン、わかめ、さけ	なす、レタス、もも、みかん、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、かんてん
28	木	ご飯 肉野菜炒め マカロニサラダ 果物	牛乳 カレーパン	米、ロールパン、マカロニ、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、いか、合いびき肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、しめじ
29	金	ご飯 夏野菜カレー トマトサラダ 果物	プリンアラモード	米、油	牛乳、ウインナー、ホイップクリーム	たまねぎ、かぼちゃ、なす、トマト、きゅうり、りんごダイスカット、いんげん
30	土	お弁当の日 				



2日・9日・16日・23日は園で主食を提供のため、幼児もご飯はいりません。

※ 26日・・・小松菜とじゃこのおむすび作り(ゆり・ひまわり組)