

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 | 水 | ご飯<br>松風焼き<br>ひじきの炒め煮<br>大根のみそ汁        | 牛乳<br>ちんすこう(黒糖)     | 米、小麦粉、黒砂糖、油、パン粉、砂糖、いりごま            | 牛乳、豆腐、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、卵、かまぼこ、煮干し、ひじき | だいこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ              |
| 18 | 木 | ご飯<br>肉じゃが<br>小松菜のチーズ和え<br>果物          | 牛乳<br>ココアラスク(食パン)   | 米、メークイン、食パン、糸蒟蒻、砂糖、油、ごま、ごま油        | 牛乳、牛肉、チーズ、ちりめん                   | こまつな、にんじん、たまねぎ、キャベツ、グリーンピース         |
| 19 | 金 | ご飯<br>さんまのかば焼き<br>いんげんのおかか和え<br>けんちん汁  | 牛乳<br>クラッカーサンド(きな粉) | 米、揚げ油、小麦粉、砂糖、マーガリン、片栗粉             | 牛乳、豆腐、さんま、豚肉、油揚げ、きな粉、かつお節        | だいこん、いんげん、にんじん、ごぼう、ねぎ               |
| 20 | 土 | 和風スパゲティ<br>わかめスープ                      | 牛乳<br>果物<br>お菓子     | スパゲティ、マーガリン、いりごま                   | 牛乳、ベーコン、ツナ、わかめ                   | たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ             |
| 22 | 月 | ご飯<br>肉野菜炒め<br>春雨の酢の物<br>果物            | 牛乳<br>コンソメポテト       | 米、フレンチポテト、春雨、揚げ油、油、片栗粉             | 牛乳、鶏肉、いか、ちりめん                    | たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、しめじ         |
| 24 | 水 | パン<br>クリームシチュー<br>キャベツとコーンのサラダ<br>果物   | 鮭おむすび               | メークイン、米、油、ロールパン                    | 豚肉、牛乳、鮭フレーク、ロースハム、チーズ、スキムミルク     | たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、グリーンピース          |
| 25 | 木 | ご飯<br>カレー豆腐<br>青菜と春雨のソテー<br>果物         | 牛乳<br>ジャムサンド        | 米、食パン、マーマレード、いちごジャム、春雨、油、片栗粉、ごま油   | 牛乳、豆腐、豚肉、ロースハム、きくらげ              | たまねぎ、こまつな、にんじん、グリーンピース、しいたけ         |
| 26 | 金 | ご飯<br>ぶりの照り焼き<br>里芋と小松菜のごま和え<br>ふのすまし汁 | 牛乳<br>キャロットホットケーキ   | 米、さといも、ホットケーキミックス、砂糖、ごま、おつゆふ、マーガリン | 牛乳、ぶり、スキムミルク、こんぶ、ぶり              | こまつな、にんじん、えのきたけ、みつば                 |
| 27 | 土 | 中華そば<br>さつま揚げと人参のきんぴら                  | 牛乳<br>果物<br>お菓子     | 中華麺、油、ごま                           | 牛乳、豚肉、さつま揚げ、かまぼこ、わかめ             | にんじん、たまねぎ、コーン                       |
| 29 | 月 | ご飯<br>筑前煮<br>青梗菜のおひたし<br>果物            | 牛乳<br>いちごプリン<br>昆布  | 米、メークイン、こんにゃく、砂糖、油                 | 牛乳、鶏肉、うずらの卵、ちりめん、こんぶ、こんぶ、かつお節    | チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、たけのこ、ごぼう、いんげん、しいたけ |
| 30 | 火 | ご飯<br>ポークカレー<br>ツナサラダ<br>果物            | 牛乳<br>かぼちゃのマーブルケーキ  | 米、メークイン、小麦粉、砂糖、マーガリン、油             | 牛乳、豚肉、ツナ、スキムミルク                  | かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、グリーンピース    |



1日・6日・13日・20日・27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。

※ 19日・・・クラッカーサンド作り(ゆり・ひまわり組) 24日・・・鮭おむすび作り(ゆり・ひまわり・すみれ組)  
25日・・・ジャムサンド作り(ゆり・ひまわり組)