

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	金	ご飯 白身魚のもみじ揚げ 柿なます さつま汁	牛乳 ココアラスク(食パン)	米、さつまいも、食パン、小麦粉、油、砂糖、いりごま	牛乳、ホキ、豆腐、豚肉、みそ、油揚げ	だいこん、にんじん、かき、ごぼう、ねぎ
18	土	 お弁当の日				
20	月	ご飯 かき揚げ 豚汁 果物	牛乳 スイートポテト	さつまいも、米、さといも、こんにゃく、小麦粉、揚げ油、片栗粉、砂糖、マーガリン、コーンフレーク	牛乳、豚肉、えび、みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ごぼう、ねぎ
21	火	ご飯 たらの西京焼き かぶの甘酢和え もずくスープ	鉄分ヨーグルト	米、砂糖、いりごま	鉄分ヨーグルト、たら、豆腐、みそ、ちりめん、わかめ	かぶ、もずく、にんじん、たまねぎ、ねぎ
22	水	ご飯 凍り豆腐の卵とじ キャベツとコーンのサラダ 果物	牛乳 チーズケーキ	米、砂糖、油、小麦粉	牛乳、卵、クリームチーズ、生クリーム、凍り豆腐、ロースハム	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、にら、レモン
23	木	ご飯 麻婆豆腐 春雨の酢の物 果物	牛乳 ツナサンド	米、食パン、春雨、マヨネーズ、いりごま、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、合いびき肉、ツナ、ちくわ、みそ、ちりめん	たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、ねぎ、えのきたけ
24	金	パン クリームシチュー マカロニサラダ 果物	牛乳 小魚焼き	メークイン、お好み焼き粉、マカロニ、マヨネーズ、油、ロールパン	牛乳、豚肉、卵、ちりめん、チーズ、スキムミルク、あおのり	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、グリーンピース、コーン
25	土	きのこスパゲティ 粉ふき芋	牛乳 果物 お菓子	メークイン、スパゲティ、油	牛乳、卵、ベーコン、味付けのり、あおのり	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、しいたけ
27	月	ご飯 白菜と豚肉の炒め煮 里芋と小松菜のごま和え 果物	牛乳 ポパイケーキ	米、さといも、ホットケーキミックス、油、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、豆乳	はくさい、ほうれんそう、にんじん、ごまつな、にら
28	火	ご飯 生揚げのそぼろ煮 青梗菜のおひたし 果物	牛乳 ふかし芋	さつまいも、米、メークイン、砂糖	牛乳、絹厚揚げ、牛ひき肉、ちりめん、かつお節	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、いんげん、しょうが
29	水	ご飯 五目炒り豆腐 キャベツのしそひじき和え 果物	牛乳 フルーツポンチ	米、砂糖、油	牛乳、豆腐、卵、牛ひき肉、ちくわ、しそひじき	キャベツ、もも、みかん、パイナップル、たまねぎ、にんじん、ピーマン
30	木	ご飯 魚の甘酢あんかけ 青梗菜のスープ 果物	牛乳 ハロウィンカップケーキ	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、揚げ油、片栗粉	牛乳、ホキ、卵、ベーコン、わかめ、ホキ	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しいたけ
31	金	ご飯 きのこカレー キャベツとレーズンのサラダ 果物	牛乳 オレンジゼリー 昆布	米、メークイン、油	牛乳、牛肉、牛肉、こんぶ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり、しいたけ、グリーンピース、レーズン

※ 1日・・・クラッカーサンド作り(ゆり・ひまわり組) 6日・・・お月見団子作り(幼児組)

23日・・・ツナサンド作り(ゆり・ひまわり組)