

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	月	ご飯 チキンチャップ じゃこサラダ 果物	牛乳 さつま芋のレモン煮	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、鶏肉、ちりめん	はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、レモン
18	火	パン ビーフシチュー 小松菜のチーズ和え 果物	牛乳 お好み焼き	メークイン、お好み焼き粉、ビーフシチューの素、油、こま、ごま油、ロールパン	牛乳、卵、牛肉、牛肉、チーズ、ロースハム、ちりめん、あおのり	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、ねぎ、しめじ、グリーンピース、コーン
19	水	ご飯 さけのちゃんちゃん焼き けんちん汁 果物	牛乳 マカロニのみたらし風	米、マカロニ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、さけ、豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、さけ	だいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、ごぼう、ねぎ
20	木	ご飯 大豆の五目煮 青梗菜のおひたし 果物	牛乳 揚げパン(きな粉)	米、味噌、こんにゃく、油、砂糖	牛乳、水煮大豆、鶏肉、さつま揚げ、きな粉、ちりめん、こんぶ、かつお節	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、いんげん、しいたけ
21	金	ご飯 豆腐ハンバーグ キャベツの塩昆布和え かきたま汁	牛乳 ぶどうゼリー 昆布	米、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、卵、ひじき、こんぶ、塩こんぶ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、しいたけ、しょうが
22	土	ミートスパゲティ さつま揚げと人参のきんぴら	牛乳 果物 お菓子	スパゲティ、油、砂糖、ごま	牛乳、牛ひき肉、さつま揚げ、チーズ	たまねぎ、にんじん、ホールトマト、しめじ、ピーマン
25	火	ご飯 さばの味噌煮 いんげんのごま和え ふのすまし汁	牛乳 お麴ラスク	米、砂糖、マーガリン、おつゆ、ごま	牛乳、さば、みそ、こんぶ、さば	いんげん、にんじん、えのきたけ、みつば、しょうが
26	水	ご飯 麻婆白菜 春雨の酢の物 果物	牛乳 チーズポテト	米、フレンチポテト、春雨、油、いりごま、片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、合いびき肉、みそ、ちくわ、ちりめん、チーズ	はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン
27	木	ご飯 豚肉のみそ炒め ほうれん草のごまネーズ 果物	牛乳 チヂミ	米、小麦粉、片栗粉、マヨネーズ、ごま、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、ちりめん	キャベツ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にら
28	金	ご飯 シーフードカレー えのきと小松菜の和え物 果物	牛乳 シフォンケーキ	米、メークイン、砂糖、油、ごま油、コーンスターチ、小麦粉	牛乳、卵、ベーコン、ツナ、えび、いか、ホイップクリーム、スキムミルク	たまねぎ、こまつな、にんじん、みかん、キャベツ、えのきたけ、グリーンピース
29	土	焼きそば わかめスープ	牛乳 果物 お菓子	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

※ 5日・・・クラッカーサンド作り(ゆり・ひまわり組) 11日・・・おむすび作り(幼児組)



1日・15日・22日・28日・29日は園で主食を提供のため、幼児もご飯はいりません。