

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
21	水	ご飯 擬製豆腐 いんげんのごま和え すまし汁	フルーチェ(みかん)	米、砂糖、ごま、油	豆腐、卵、牛乳、鶏ひき肉、こんぶ	にんじん、いんげん、みかん、みつば、えのきたけ、しいたけ
22	木	ご飯 大豆の五目煮 切干大根のごまネーズ 果物	牛乳 メロンパントースト	米、食パン、こんにゃく、砂糖、小麦粉、マーガリン、マヨネーズ、ごま、油	牛乳、水煮大豆、鶏肉、さつま揚げ、ロースハム、こんぶ	たまねぎ、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、ごぼう、いんげん、しいたけ
23	金	パン クリームシチュー 春雨サラダ 果物	きつねおむすび	メークイン、米、マヨネーズ、春雨、油、砂糖、いりごま、ロールパン	豚肉、牛乳、ロースハム、油揚げ、チーズ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、グリーンピース
24	土	野菜たっぷりカルピうどん かぶの甘酢和え	牛乳 果物 お菓子	うどん、ごま油、油、片栗粉、いりごま、うどん	牛乳、牛肉、ちりめん、わかめ	かぶ、だいこん、もやし、にんじん、ねぎ、しいたけ
26	月	ご飯 まり揚げ コーンソテー けんちん汁	牛乳 マシュマロクリスピー	米、コーンフレーク、マーガリン、パン粉、砂糖、片栗粉、揚げ油、油	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、豚肉、油揚げ、ひじき	だいこん、コーン、にんじん、いんげん、ねぎ、ごぼう、しょうが
27	火	ご飯 魚のピザ風焼き ブロッコリー ミネストローネ	牛乳 コンソメポテト	米、フレンチポテト、メークイン、マカロニ、揚げ油、砂糖	牛乳、ホキ、チーズ、ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト、にんじん、ピーマン
28	水	ご飯 肉野菜炒め 切干大根の中華風サラダ 果物	牛乳 お麴ラスク	米、マーガリン、砂糖、お豆腐、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、いか、ツナ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、しめじ、コーン
29	木	ご飯 吉野煮 青梗菜としらすのごま和え 果物	牛乳 チーズラスク	米、メークイン、味パン、マヨネーズ、砂糖、ごま、片栗粉	牛乳、絹厚揚げ、鶏肉、チーズ、ちりめん	チンゲンサイ、だいこん、にんじん、キャベツ、いんげん
30	金	ご飯 根菜カレー キャベツとハムのサラダ 果物	牛乳 ジャム絞りクッキー	米、小麦粉、バター、砂糖、油、いちごジャム	牛乳、鶏肉、ロースハム、スキムミルク、卵、わかめ	たまねぎ、だいこん、キャベツ、れんこん、にんじん、きゅうり、いんげん、ごぼう、りんごジャム
31	土	クリームスープパゲティ ブロッコリーサラダ	牛乳 果物 お菓子	スパゲティ、油	牛乳、ベーコン、ロースハム、スキムミルク	ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、コーン



10日・17日・24日・30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。



5日はおかず入りのお弁当を持ってくる下さい



※ 6日・・・クラッカーサンド作り(幼児組) 15日・・・きな粉サンド作り(ゆり・ひまわり組)

23日・・・きつねおむすび(幼児組)