

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 生揚げのそぼろ煮 小松菜のおひたし 果物	いちごプリン いりこ	米、メークイン、砂糖	絹厚揚げ、牛乳、牛ひき肉、 かえりいりこ、かつお節	たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、 いんげん、しょうが
18		汁ピーマン きゅうりの酢の物	牛乳 果物 お菓子	ピーマン、片栗粉、油	牛乳、豚肉、ちりめん、わかめ	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、 ねぎ
20	月	ご飯 さわらの照り焼き スナップエンドウ 若竹汁	牛乳 フルーツポンチ	米、砂糖	牛乳、さわら、豆腐、わかめ、 さわら	たけのこ、もも、みかん、パイナップル、ス ナップえんどう、にんじん、ねぎ
21	火	ご飯 千草焼き アスパラガスサラダ みそ汁	牛乳 人参クラッカー	米、小麦粉、油、マヨネーズ、 砂糖	牛乳、卵、牛ひき肉、みそ、 油揚げ、煮干し	たまねぎ、にんじん、アスパラガス、キャ ベツ、もやし、ピーマン、コーン、ねぎ、し いたけ
22	水	ご飯 八宝菜 五色ナムル 果物	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、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、えび、うずらの卵	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、も やし、ほうれんそう、ピーマン、しいたけ
23	木	ご飯 五目炒り豆腐 和風サラダ 果物	牛乳 揚げパン(ココア)	米、味パン、春雨、揚げ油、 油、砂糖	牛乳、豆腐、卵、牛ひき肉、ち くわ、かまぼこ、わかめ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、 ピーマン
24	金	ご飯 肉野菜炒め 切干大根の煮物 果物	牛乳 お麩ラスク	米、マーガリン、砂糖、おつゆ ふ、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、いか、かまぼこ、 油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、切り干し だいこん、しめじ、コーン、いんげん、しい たけ
25		中華そば 里芋の煮っ転がし	牛乳 果物 お菓子	中華麺、さといも、砂糖	牛乳、豚肉、かまぼこ、わかめ	たまねぎ、にんじん、コーン
27	月	ご飯 まり揚げ マカロニサラダ ふのすまし汁	牛乳 ちんすこう	米、小麦粉、砂糖、マカロニ、 マヨネーズ、油、パン粉、おつ ゆふ、片栗粉、揚げ油	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、ひじ き、こんぶ	キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、えの きたけ、コーン、みつば、しょうが
28	火	ご飯 凍り豆腐の炒め煮 小松菜のごま炒め 果物	牛乳 ゆでそら豆 お菓子	米、油、砂糖、いりごま、片栗 粉	牛乳、えび、凍り豆腐、ちりめ ん、こんぶ	そらまめ、こまつな、にんじん、キャベツ、 グリーンピース、しいたけ
30		ご飯 アスパラガスと鶏肉のカレー キャベツとハムのサラダ 果物	牛乳 カップケーキ	米、メークイン、小麦粉、砂 糖、マーガリン、油	牛乳、鶏肉、卵、ローズハ ム、ホイップクリーム、スキム ミルク、わかめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もも、きゅ うり、アスパラガス



4日・11日・18日・25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。

※ 2日・・・クラッカーサンド作り(ゆり組・ひまわり組)

15日・・・わかめおむすび作り(ゆり組・ひまわり組) 16日・・・きな粉サンド作り(ゆり組・ひまわり組)