

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
18	月	ご飯 豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ 果物	牛乳 青のりポテト	米、フレンチポテト、スパゲティ、マヨネーズ、揚げ油、油	牛乳、豚肉、ツナ、あおのり	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、コーン、しょうが
19	火	ご飯 白身魚の新緑揚げ キャベツのしそひじき和え じゃがいものみそ汁	牛乳 フルーツポンチ	米、メークイン、小麦粉、揚げ油、砂糖	牛乳、ホキ、みそ、しそひじき、煮干し	キャベツ、もも、みかん、パイナップル、たまねぎ、にんじん、ねぎ
20	水	ご飯 麻婆豆腐 小松菜のチーズ和え 果物	牛乳 クラッカーサンド (きな粉)	米、砂糖、マーガリン、いりごま、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、合いびき肉、ちくわ、みそ、チーズ、きな粉、ちりめん	こまつな、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、えのきたけ
21	木	ご飯 鶏肉の照り焼き キャベツときゅうりの梅和え けんちん汁	牛乳 ホットドック	米、ロールパン、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、豆腐、豚肉、ウインナー、油揚げ	キャベツ、だいこん、にんじん、ごぼう、きゅうり、ねぎ、うめ干し
22	金	パン チキンチャップ 切干大根の中華風サラダ 果物	ちまき風おむすび	米、もち米、油、砂糖、ごま油、ロールパン	鶏肉、ツナ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、切り干しだいこん、たけのこ、しいたけ
23	土	 <b>お弁当の日</b> 				
25	月	ご飯 青椒肉絲 バンサンスー 果物	牛乳 小魚焼き	米、お好み焼き粉、春雨、砂糖、ごま油、片栗粉、油、ごま	牛乳、豚肉、錦糸卵、卵、かまぼこ、ちりめん、あおのり	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、たけのこ、ピーマン、しょうが
26	火	ご飯 大豆の五目煮 ちぐさ和え 果物	牛乳 グラノーラクッキー	米、小麦粉、バター、こんにゃく、砂糖、グラノーラ、油、いりごま	牛乳、水煮大豆、鶏肉、さつま揚げ、卵、油揚げ、こんぶ	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、もやし、ごぼう、いんげん、しいたけ
27	水	ご飯 さわらの甘酢あんかけ みそ汁 果物	牛乳 じゃがバター	米、メークイン、片栗粉、揚げ油、マーガリン、油	牛乳、さわら、みそ、油揚げ、煮干し	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン、ねぎ
28	木	ご飯 回鍋肉 ツナサラダ 果物	牛乳 ココアクリームサンド	米、食パン、砂糖、油、コーンスターチ、ごま油	牛乳、豚肉、ツナ、みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きゅうり、ピーマン、しょうが
29	金	ご飯 ひよこ豆とウインナーのカレー さわやかキャベツ 果物	牛乳 レモンケーキ	米、メークイン、ホットケーキミックス、砂糖、マーガリン、粉糖、油	牛乳、卵、ひよこ豆、ウインナー、豆乳、スキムミルク	キャベツ、たまねぎ、パイナップル、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、レモン、レモン
30	土	焼きうどん わかめスープ	牛乳 お菓子 果物	うどん、いりごま、うどん	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



23日はおかず入りのお弁当を持ってきて下さい

