

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	水	ご飯 カレー豆腐 フレンチサラダ 果物	牛乳 コンソメポテト	米、フレンチポテト、揚げ油、油、片栗粉	牛乳、豆腐、豚肉、ロースハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、グリーンピース、しいたけ
18	木	ご飯 ひじき入りつくね トマトとじゃこの和え物 かきたま汁	牛乳 黒ごまラスク	米、味パン、砂糖、パン粉、マーガリン、片栗粉、すりごま(黒)、いりごま	牛乳、鶏ひき肉、卵、豚ひき肉、ちりめん、ひじき、わかめ	トマト、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが
19	金	ご飯 アジの南蛮漬け かぼちゃのみそ汁 果物	牛乳 あじさいゼリー	米、パンナコッタの素、小麦粉、揚げ油	牛乳、アジ、みそ、油揚げ、煮干し	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ねぎ
20	土	焼きそば オクラスープ	牛乳 果物 お菓子	焼きそばめん、油	牛乳、豚肉、あおのり、わかめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、オクラ
22	月	ご飯 八宝菜 マカロニサラダ 果物	牛乳 豆乳くずもち	米、片栗粉、マカロニ、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、豆乳、豚肉、えび、うずらの卵、きな粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、ピーマン、しいたけ
23	火	ご飯 肉豆腐 青梗菜としらすのごま和え 果物	牛乳 お麩ラスク	米、砂糖、マーガリン、おつゆふ、ごま、油	牛乳、豆腐、牛肉、ちりめん	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ねぎ
24	水	パン オムレツ アスパラガスのベーコン炒め レタスのスープ	野菜おむすび	米、油、ロールパン	卵、鶏ひき肉、ベーコン、わかめ	レタス、アスパラガス、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ
25	木	ご飯 豚肉のチャプチェ もやしとわかめのナムル 果物	牛乳 小倉サンド	米、食パン、マーガリン、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、こしあん、わかめ	にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン、たけのこ、しょうが
26	金	ご飯 さばの煮つけ ひじきの炒め煮 キャベツのみそ汁	ヨーグルト いりこ	米、砂糖、油、片栗粉	ヨーグルト、さば、豆腐、みそ、油揚げ、かまぼこ、煮干し、かえりいりこ、ひじき、わかめ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しょうが
27	土	冷やしうどん 人参シシリ	牛乳 果物 お菓子	うどん、油	牛乳、油揚げ、かまぼこ、卵、ツナ、わかめ	にんじん、たまねぎ、きゅうり
29	月	ご飯 ポークビーンズ 中華サラダ 果物	牛乳 焼きとうもろこし	米、メークイン、砂糖、ごま油、油	牛乳、水煮大豆、豚肉、ロースハム、わかめ	とうもろこし、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり
30	火	ご飯 チキンカレー トマトサラダ 果物	牛乳 バナナロールケーキ	米、メークイン、油、砂糖、小麦粉	牛乳、鶏肉、卵、生クリーム、スキムミルク	たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり、バナナ、ほうれんそう



6日・13日・20日・27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。

※ 15日…クラッカーサンド作り(ゆり・ひまわり組) 24日…野菜おむすび作り(ゆり・ひまわり組)

25日…小倉サンド作り(ゆり・ひまわり組)