

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 こいわしの天ぷら きゅうりのゆかり和え なすのみそ汁	牛乳 フルーツ盛り合わせ	米、小麦粉、揚げ油、いりごま	牛乳、こいわし、豆腐、みそ、油揚げ、煮干し	なす、きゅうり、たまねぎ、ねぎ
18	土	そうめん さつま揚げと人参のきんぴら	牛乳 お菓子 果物	米、そうめん、油、ごま	牛乳、錦糸卵、さつま揚げ、えび、かまぼこ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、しいたけ
21	火	ご飯 ポークチャップ マカロニサラダ 果物	牛乳 すいか蒸しパン	米、蒸しパンミックス、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、油、黒ごま	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、きゅうり、ほうれんそう、ピーマン、コーン
22	水	ご飯 さばの塩焼き なすのソテー むらくもスープ	牛乳 焼きとうもろこし	米、油、片栗粉	牛乳、さば、卵	とうもろこし、なす、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん
23	木	ご飯 げんこつ揚げ スティックきゅうり 生揚げのみそ汁	牛乳 セサミトースト	米、食パン、小麦粉、マーガリン、揚げ油、砂糖、ごま	牛乳、絹厚揚げ、みそ、煮干し、ちりめん、ひじき、わかめ	かぼちゃ、きゅうり、なす、たまねぎ、にんじん、いんげん
24	金	ご飯 回鍋肉 切干大根の中華風サラダ 果物	ココアプリン いりこ	米、ココアプリンの素、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ、みそ、かえりいりこ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きゅうり、切り干しだいこん、ピーマン、しょうが
25	土	ご飯 炒めビーフン わかめスープ	牛乳 お菓子 果物	米、ビーフン、油、いりごま、砂糖	牛乳、豚肉、ちくわ、わかめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、トウモロコシ、ねぎ、しいたけ
27	月	ご飯 ゴーヤチャンプル もやしとわかめのナムル 果物	牛乳 ちんすこう	米、小麦粉、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、かつお節、わかめ	もやし、にんじん、たまねぎ、ゴーヤ、キャベツ
28	火	ご飯 あじのマリネ 冬瓜スープ 果物	牛乳 クラッカーサンド (ツナ)	米、揚げ油、小麦粉、油、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、アジ、えび、ツナ	とうがん、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、しいたけ
29	水	ご飯 牛肉の甘辛煮 そうめん汁 果物	牛乳 わらびもち	米、さといも、わらび餅粉、そうめん、砂糖	牛乳、牛肉、みそ、きな粉、ちくわ	かぼちゃ、にんじん、しめじ、ごぼう、いんげん、オクラ、しょうが
30	木	ご飯 凍り豆腐の卵とじ トマトとじゃこの和え物 果物	牛乳 枝豆 お菓子	米、砂糖、いりごま、油	牛乳、卵、凍り豆腐、ちりめん、わかめ	トマト、にんじん、たまねぎ、えだまめ、にら
31	金	ご飯 夏野菜カレー りっちゃんのだんご 果物	牛乳 パフェ	米、ホットケーキミックス、コーンフレーク、油、マーガリン、アイスクリーム	牛乳、ウインナー、ローズハム、塩こんぶ、かつお節	たまねぎ、かぼちゃ、なす、キャベツ、きゅうり、バナナ、にんじん、コーン、いんげん、ミニトマト



4日・11日・18日・25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。

※

8日・・・梅おむすび作り(幼児組) 9日・・・ジャムサンド作り(幼児組)

28日・・・クラッカーサンド作り(幼児組)