

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	月	ご飯 チキンチャップ 切干大根のごまネーズ 果物	牛乳 焼きとうもろこし	米、マヨネーズ、ごま、砂糖、油	牛乳、鶏肉、ロースハム	とうもろこし、たまねぎ、にんじん、こまつな、ピーマン、切り干しだいこん
18	火	ご飯 麻婆なす パンサンスー 果物	牛乳 マシュマロクリスピー	米、コーンフレーク、春雨、マーガリン、油、片栗粉、砂糖、いりごま、ごま、ごま油	牛乳、豆腐、合いびき肉、錦糸卵、かまぼこ、みそ	たまねぎ、にんじん、なす、きゅうり、ねぎ
19	水	ご飯 白身魚のカレー揚げ スティックきゅうり キャベツのみそ汁	牛乳 マカロニの安倍川	米、小麦粉、マカロニ、揚げ油、砂糖	牛乳、ホキ、みそ、きな粉、油揚げ、煮干し、わかめ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん
20	木	パン ハッシュドビーフ フレンチサラダ 果物	枝豆おむすび	米、油、いりごま、砂糖、ロールパン	牛乳、牛肉、ロースハム、ちりめん	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト、しめじ、きゅうり、えだまめ、コーン、グリーンピース
21	金	ご飯 大豆の五目煮 青梗菜のおひたし 果物	牛乳 シャベット (パイン)	米、こんにゃく、砂糖、油	牛乳、水煮大豆、鶏肉、さつま揚げ、ちりめん、こんぶ、かつお節	パインアップル、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、いんげん、しいたけ
22	土	 お弁当の日 				
24	月	ご飯 回鍋肉 小松菜のチーズ和え 果物	牛乳 杏仁豆腐	米、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、チーズ、みそ、ちりめん	キャベツ、にんじん、こまつな、もも、みかん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、しょうが、かんてん
25	火	ご飯 あじのフライ オクラのおかか和え ふのすまし汁	牛乳 ひまわりクッキー	米、小麦粉、パン粉、揚げ油、バター、砂糖、おつゆふ	牛乳、アジ、卵、こんぶ、かつお節	オクラ、にんじん、えのきたけ、みつば
26	水	ご飯 生揚げのそぼろ煮 春雨としらすのごま酢和え 果物	牛乳 スイートパンプキン	米、メークイン、春雨、砂糖、マーガリン、いりごま	牛乳、絹厚揚げ、牛ひき肉、ちりめん	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、いんげん、レーズン、しょうが
27	木	ご飯 冷やししゃぶしゃぶ マカロニスープ 果物	牛乳 ピザトースト	米、食パン、マカロニ	牛乳、豚肉、卵、チーズ、ベーコン	たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、こまつな、コーン、ピーマン、セロリ
28	金	ご飯 クッシュ なすのソテー かぼちゃポタージュ	牛乳 フルーツポンチ	米、砂糖、油、マーガリン	牛乳、卵、ベーコン、チーズ、生クリーム、スキムミルク	ほうれんそう、たまねぎ、なす、かぼちゃ、もも、みかん、パインアップル、チンゲンサイ、にんじん
29	土	そうめん 人参シリシリ	牛乳 お菓子 果物	そうめん、油	牛乳、錦糸卵、えび、卵、かまぼこ、ツナ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、しいたけ
31	月	ご飯 キーマカレー トマトサラダ 果物	牛乳 プリンアラモード	米、油、片栗粉	牛乳、合いびき肉、ホイップクリーム	たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり、ホールトマト、りんご、ピーマン、しめじ

※ 13日・・・クラッカーサンド作り(幼児組) 20日・・・枝豆おむすび作り(幼児組)