

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
14	月	ご飯 肉野菜炒め まめ豆サラダ 果物	牛乳 小魚焼き	米、お好み焼き粉、マヨネーズ、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、水煮大豆、いか、卵、ロースハム、ちりめん、あおのり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、しめじ
15	火	ご飯 干草焼き スティックきゅうり 豆乳みそスープ	牛乳 フルーツ盛り合わせ	米、メークイン、油、砂糖	牛乳、調製豆乳、卵、牛ひき肉、ウインナー、みそ	たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、干しいたけ
16	水	パン ビーフンチュー フレンチサラダ 果物	牛乳 きつねおむすび	米、メークイン、ビーフンチューの素、油、砂糖、いりごま、ロールパン	牛乳、牛肉、ロースハム、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン、グリーンピース
17	木	ご飯 豚肉のみそ炒め 切干大根の甘酢和え 果物	牛乳 ココアクリームサンド	米、食パン、砂糖、いりごま、コーンスターチ、油	牛乳、豚肉、ハム、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、こまつな、切り干しだいこん
18	金	ご飯 さんまのかば焼き きゅうりの酢の物 さつま芋のみそ汁	牛乳 フルーツポンチ	米、さつまいも、揚げ油、小麦粉、砂糖、片栗粉	牛乳、さんま、みそ、油揚げ、煮干し、ちりめん、わかめ	きゅうり、もも缶、みかん缶、パイナップル缶、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ
19	土	冷やし中華 のり塩れんこん	牛乳 お菓子 果物	中華麺、ごま油	牛乳、錦糸卵、ハム、わかめ、あおのり	れんこん、トマト、こまつな、きゅうり
24	木	ご飯 凍り豆腐の炒め煮 切干大根のナポリタン 果物	牛乳 コーントースト	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、マーガリン、片栗粉、油	牛乳、ムキえび、モッツアレラチーズ、凍り豆腐、ベーコン、刻みこんぶ	にんじん、たまねぎ、トマトジュース、コーン、グリーンピース、切り干しだいこん、ピーマン、干しいたけ
25	金	ご飯 ぶりの照り焼き いんげんのごま和え 月見汁	牛乳 お月見団子	米、さといも、白玉粉、砂糖、すりごま	牛乳、ぶり、木綿豆腐、きな粉、みそ、煮干し	いんげん、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ
26	土	焼きそば わかめスープ	牛乳 お菓子 果物	焼きそばめん、油、いりごま	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、葉ねぎ
28	月	パン ボークビーンズ マカロニサラダ 果物	マンゴープリン いりこ	メークイン、マンゴープリンの素、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、油、ロールパン	牛乳、水煮大豆、豚肉、かえりいりこ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン
29	火	ご飯 五目炒り豆腐 じゃこ菜豆 果物	牛乳 ほうれん草蒸しパン	米、蒸しパンミックス、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、卵、牛ひき肉、ひよこ豆、ちくわ、ちりめん	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、ほうれんそうパウダー、ピーマン
30	水	ご飯 ボークカレー ツナサラダ 果物	牛乳 クッキー	米、メークイン、小麦粉、無塩バター、砂糖、油	牛乳、豚肉、ツナ、卵、スキムミルク	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、グリーンピース