

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	土	かやくうどん 里芋の煮っ転がし	牛乳 お菓子 果物	うどん、さといも、砂糖	牛乳、卵、牛肉、かまぼこ、油揚げ、わかめ	たまねぎ、にんじん、ねぎ
19	月	ご飯 白身魚のもみじ揚げ 柿なます かぼちゃのみそ汁	牛乳 マカロニの安倍川	米、小麦粉、マカロニ、油、砂糖、いりごま	牛乳、ホキ、みそ、きな粉、油揚げ、煮干し	だいこん、かぼちゃ、たまねぎ、かき、にんじん、ねぎ
20	火	パン タンドリーチキン スティックきゅうり 野菜スープ	鮭おむすび	米、ロールパン	鶏もも肉、ヨーグルト、鮭フレーク、ベーコン	きゅうり、たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ、ねぎ、しょうが
21	水	ご飯 大豆の五目煮 青梗菜としらすのごま和え 果物	牛乳 さつま芋のレモン煮	米、さつまいも、こんにやく、砂糖、ごま、油	牛乳、水煮大豆、鶏肉、さつま揚げ、ちりめん、こんぶ	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、レモン、しいたけ
22	木	ご飯 ポークチャップ スパゲティサラダ 果物	牛乳 揚げパン(ココア)	米、味噌パン、スパゲティ、マヨネーズ、揚げ油、砂糖、油	牛乳、豚肉、ツナ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、きゅうり、ピーマン、コーン
23	金	ご飯 白菜と豚肉の炒め煮 和風サラダ 果物	牛乳 杏仁豆腐	米、砂糖、春雨、油	牛乳、豚肉、かまぼこ、わかめ	はくさい、もも、みかん、にんじん、きゅうり、にら、かんてん
24	土	中華そば さつまいものきんぴら	牛乳 お菓子 果物	中華麺、さつまいも、油、いりごま(黒)、砂糖	牛乳、豚肉、かまぼこ、わかめ	たまねぎ、にんじん、コーン
26	月	ご飯 豚肉のブルコギ炒め 五色ナムル 果物	牛乳 黒糖蒸しパン	米、蒸しパンミックス、黒砂糖、砂糖、いりごま、ごま油	牛乳、豚肉、みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、にら、もやし、ほうれんそう、ピーマン、コーン
27	火	ご飯 魚の野菜あんかけ のっぺい汁 果物	牛乳 あんねじりパイ	米、さといも、片栗粉、砂糖	牛乳、ホキ、こしあん、油揚げ、ホキ	だいこん、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、ごぼう
28	水	ご飯 肉野菜炒め ほうれん草の白和え 果物	牛乳 ツナとニラの落とし焼き	米、米粉、小麦粉、糸蒟蒻、砂糖、ごま、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、いか、ツナ、みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、コーン、にら、ねぎ、しめじ
29	木	ご飯 凍り豆腐の卵とじ マカロニサラダ 果物	牛乳 メロンパントースト	米、食パン、砂糖、マカロニ、マヨネーズ、小麦粉、マーガリン、油	牛乳、卵、凍り豆腐	にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にら、コーン
30	金	ご飯 ハロウィンカレー キャベツとコーンのサラダ 果物	牛乳 ハロウィン カップケーキ	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、ぎょうざの皮、バター、油	牛乳、鶏肉、卵、ホイップクリーム、ロースハム、スキムミルク	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、オレンジ、にんじん、コーン
31	土	 お弁当の日 				

※ 1日…きな粉サンド作り(幼児組)

5日…クラッカーサンド作り(幼児組)

20日…鮭おむすび作り(幼児組)