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
16	月	ご飯 豚肉のみそ炒め スパゲティサラダ 果物	牛乳 クラッカーサンド（チーズ）	米、スパゲティ、マヨネーズ、いちごジャム、砂糖、油	牛乳、豚肉、ツナ、みそ、チーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、コーン
17	火	ご飯 千草焼き きゃべつのゆかり和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 スイートポテト	米、さつまいも、砂糖、マーガリン、コーンフレーク、油	牛乳、卵、みそ、牛ひき肉、油揚げ、煮干し	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ピーマン、ねぎ、しいたけ
18	水	ご飯 八宝菜 大根なます 果物	牛乳 きな粉蒸しパン	米、蒸しパンミックス、片栗粉、いりごま、油、砂糖	牛乳、豆乳、豚肉、えび、うずらの卵、きな粉、ちりめん、わかめ	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン、しいたけ
19	木	ご飯 白身魚のもみじ揚げ のり塩れんこん けんちん汁	牛乳 フルーツポンチ	米、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、ホキ、豆腐、豚肉、油揚げ、あおのり	れんこん、だいこん、もも、みかん、パイナップル、にんじん、ごぼう、ねぎ
20	金	ご飯 すき焼き風煮 青梗菜のおひたし 果物	ココアプリン 昆布	米、ココアプリンの素、糸蒟蒻、砂糖、おつゆふ、油	牛乳、豆腐、牛肉、牛肉、ちりめん、こんぶ、かつお節	はくさい、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しゅんぎく、ねぎ
21	土	ちゃんぽん麺 ジャーマンポテト	牛乳 果物 お菓子	中華麺、メークイン、片栗粉、油	牛乳、豚肉、かまぼこ、えび、ウインナー、あおのり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、ねぎ
24	火	ご飯 さばの味噌煮 いんげんのごま和え すまし汁	牛乳 大学芋	米、さつまいも、砂糖、ごま、揚げ油、いりごま（黒）	牛乳、さば、豆腐、みそ、こんぶ、さば	いんげん、にんじん、えのきたけ、みつば、しょうが
25	水	パン 凍り豆腐のオランダ煮 フレンチサラダ 果物	青菜おむすび	米、メークイン、片栗粉、砂糖、油、揚げ油、ロールパン	鶏肉、凍り豆腐、ロースハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン
26	木	ご飯 大根と豚肉の煮物 マカロニサラダ 果物	牛乳 セサミトースト	米、食パン、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、マーガリン、ごま、油	牛乳、豚肉、油揚げ	だいこん、にんじん、キャベツ、きゅうり、だいこんの葉、コーン、しょうが
27	金	ご飯 麻婆白菜 バンサンスー 果物	かぼちゃババロア いりこ	米、春雨、いりごま、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豆腐、合いびき肉、錦糸卵、みそ、ちくわ、かまぼこ、かえりいりこ	はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ
28	土	きつねうどん 納豆和え	牛乳 果物 お菓子	うどん、砂糖、うどん	牛乳、鶏肉、ツナ、油揚げ、納豆	はくさい、こまつな、ほうれんそう、にんじん、もやし、のり
30	月	ご飯 シーフードカレー えのきと小松菜の和え物 果物	牛乳 りんごケーキ	米、メークイン、小麦粉、砂糖、マーガリン、油、ごま油	牛乳、卵、ベーコン、ツナ、えび、いか、スキムミルク	たまねぎ、こまつな、にんじん、りんご、キャベツ、えのきたけ、グリンピース

※　12日・・・フルーツサンド作り（幼児組）　17日・・・スイートポテト作り（ゆり組）

25日・・・青菜おむすび作り（幼児組）