



令和3年 タンポポこども園

| 曜日 | 日付 | 献立名 | 主な食材 | | | おやつ |
|-----|----|--|--------------------------|-----------------------|--|----------------------|
| | | | 赤 | 黄 | 緑 | |
| | | | おもに体を作る食品 | おもにエネルギーのもとになる食品 | おもに体の調子を整える食品 | |
| 月 | 17 | ご飯 オムレツ キャベツの胡麻マヨネーズ和え かぼちゃのみそ汁 フルーツ | 卵 ベーコン 粉チーズ ちくわ 胡麻 | 米 じゃがいも 油 | 玉ねぎ アスパラ コーン缶 キャベツ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 | 牛乳 ドーナツ |
| | 31 | | | | | 牛乳 抹茶蒸しパン |
| 火 | 18 | ご飯 さわらのコーンマヨネーズ焼き ホイコーロー 中華スープ | 鯖 粉チーズ 鶏ミンチ 豚肉 | 米 マーガリン ゴマ油 | クリームコーン缶 人参 キャベツ ピーマン しいたけ チンゲン菜 干しシイタケ 生姜 玉ねぎ パセリ | 牛乳 おしゃぶり昆布 お菓子 |
| 水 | 19 | パン 松風焼き サラスパ 春キャベツのポトフ フルーツ | 鶏ひき肉 豆腐 ハム ウインナー | パン パスタ オリーブ油 じゃがいも | 葱 人参 生姜 きゅうり 人参 玉ねぎ キャベツ 豆苗 果物 | 牛乳 焼きそば |
| 木 | 6 | えんどうご飯 鶏肉の照り焼き もやしと人参のナムル ナスのみそ汁 | 鶏肉 わかめ 胡麻 油あげ | 米 油 | グリーンピース 生姜 もやし 人参 ナス 玉ねぎ 葱 | 牛乳 雑魚の天ぷら |
| 金 | 7 | ポークカレー ナスの胡麻和え フルーツ | 豚肉 ツナ 胡麻 | 米 油 じゃがいも | 玉ねぎ 人参 ナス 果物 | 牛乳 ブルーベリージャムパン |
| | 21 | | | | | 牛乳 ヨーグルト |
| 月 | 10 | ご飯 鯖の竜田揚げ ひじきサラダ 洋風かきたま汁 フルーツ | 鯖 ツナ ひじき ベーコン 卵 | 米 油 | 生姜 人参 きゅうり にら えのき 果物 | 牛乳 抹茶わらびもち |
| | 24 | | | | | 牛乳 餃子の皮ピザ |
| 火 | 11 | 野菜たっぷりマーボー豆腐 きんぴらごぼう にゅうめん汁 フルーツ | 豚ミンチ 豆腐 ちくわ 胡麻 ささみ | 米 ゴマ油 こんにゃく そうめん | なす たけのこ ピーマン 人参 ごぼう しいたけ 葱 果物 | 牛乳 みたらし団子 |
| | 25 | | | | | 牛乳 人参ゼリー |
| 水 | 12 | ご飯 豚肉のケチャップ煮 レタスとコーンの中華和え おぐらのスープ | 豚肉 卵 わかめ しらす干し | 米 油 | レタス コーン缶 トマト オクラ | 牛乳 バナナと人参のカップケーキ |
| | 26 | | | | | 牛乳 じゃがいも餅 |
| 木 | 13 | わかめうどん 焼売 五目大豆 フルーツ | 油揚げ 鶏肉 かまぼこ わかめ 焼売 大豆 | うどん | ほうれん草 人参 ごぼう 干しいたけ 果物 | 牛乳 炊き込みおこわおにぎり |
| | 27 | | | | | 牛乳 おかかおにぎり |
| 金 | 14 | ご飯 魚の梅煮 切り干し大根の煮物 豚汁 | 魚 油あげ 豚肉 油あげ | 米 じゃがいも こんにゃく ごま油 | 梅干し 切り干し大根 人参 絹さや 玉ねぎ 人参 ごぼう 葱 | 牛乳 豆乳パン |
| | 28 | | | | | 牛乳 イチゴジャムパン |
| 誕生会 | 20 | オムライス からあげ ミニトマト 野菜スープ ミニゼリー | ベーコン 卵 牛乳 鶏肉 胡麻 わかめ | 米 油 | 玉ねぎ 人参 生姜 大根 人参 たけのこ コーン缶 | 牛乳 こいのぼり風ケーキ |