



令和7度 タンポポこども園

曜 日	日 付	献立名	主な食材			おやつ
			黄	赤	緑	
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体を作る食品	おもに体の調子を整える食品	
月	27	さつまいもご飯 鶏肉のマーマレード焼き れんこんマリネ ハムと白菜のスープ	米 油	鶏肉 ハム ツナ	白菜 蓮根 ごぼう 人参 生姜	牛乳 うどん
火	14	ご飯 しいらのムニエル マカロニサラダ 切り干し大根のみそ汁	米 マカロニ さといも	しいら 油揚げ 卵	胡瓜 玉ねぎ 人参 切り干し大根 コーン缶	牛乳 芋けんぴん
	28					牛乳 野菜チップ
水	1	カレーうどん ひじきの白和え 果物(梨)	うどん 油 ごま	豆腐 豚肉 ひじき	梨 玉ねぎ 人参 ほうれん草 筍 葱 梨	お茶 炊きこみおにぎり
	15					お茶 わかめおにぎり
	29					お茶 ゆかりおにぎり
木	2	ご飯 かじきの照り焼き さつまいもと胡瓜の酢の物 きゃべつのみそ汁	米 油 さつまいも	かじき わかめ 油揚げ	キャベツ 胡瓜 人参	牛乳 アメリカンドッグ
	16					牛乳 さつまいも
	30	秋の遠足 お弁当				牛乳 ヨーグルト
金	3	ご飯 とんかつ 小松菜のおかか和え 大根のみそ汁	米 油	豚ヒレ 油揚げ かつお節 わかめ	小松菜 大根 人参 もやし	牛乳 白パン
	17					牛乳 黒糖パン
	31					牛乳 かぼちゃパイ
月	6	他人井 おから 白菜のすまし汁	米 油	卵 豚肉 おから ツナ かまぼこ	玉ねぎ 白菜 人参 葱 えのき	牛乳 肉まん
	20					牛乳 フルーチェ
火	7	ご飯 肉じゃが もやしの中華和え 五目みそ汁	米 油 糸コン じゃがいも	牛肉 鶏ミンチ	人参 玉ねぎ もやし 小松菜 大根 ごぼう えのき 生姜	牛乳 お菓子 おしゃぶり昆布
	21					
水	8	ご飯 しいらのマヨネーズ焼き 里芋と厚揚げの煮物 小松菜のみそ汁	米 さといも	しいら 厚揚げ 青のり	人参 大根 小松菜 しめじ いんげん 葱	牛乳 りんご蒸しパン
木	9	ご飯 きのこハンバーグ キャベツの磯和え にゅうめん汁	米 そうめん 油 ごま	合いびきミンチ ささ身 青のり	玉ねぎ キャベツ 人参 しいたけ しめじ えのき 葱	牛乳 ぶどうゼリー
	23					牛乳 お麩のラスク
金	10	カレーライス 根菜サラダ 果物(バナナ)	米 油 じゃがいも	牛肉	玉ねぎ 蓮根 人参 枝豆 ごぼう バナナ	牛乳 いちごジャムパン
	24					牛乳 あんぱん
誕 生 会	22	炊きこみご飯 魚フライ(オーロラソース添え) さつまいものコロコロサラダ お花麩のみそ汁 ミニゼリー	米 お麩	鶏肉 ハム かじき	人参 ごぼう えのき 胡瓜 しめじ 葱 コーン缶 パセリ 干しいたけ	牛乳 さつまいもとりんごのカップケーキ
			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	499kcal 19.4g 18.1g 2.0g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2mg 229mg 20mg 4.2g

