



# 3月の献立表

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	2	ご飯 チキンカツ 胡瓜ともずくの酢の物 もやしのみそ汁	米 油 ごま	鶏肉 油揚げ もずく	胡瓜 もやし 人参	牛乳 クラッカーサンド
	16					牛乳 ラスク
	30					牛乳 うどん
火	17	ご飯 いわしのピカタ 肉じゃが 中華コーンスープ	米 油 こんにやく じゃがいも	いわし 卵 豚肉	玉ねぎ 人参 干しいたけ クリームコーン缶 ピーマン いんげん	お茶 わかめおにぎり
	31					お茶 ゆかりおにぎり
水	4	中華丼 春雨サラダ 切り干し大根のみそ汁	米 ごま油 春雨	卵 豚肉 油揚げ わかめ ハム	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 胡瓜 筍 切り干し大根 干しいたけ 生姜 白菜	牛乳 キャラットケーキ
	18					牛乳 わらびもち(乳児:バナナ)
木	5	ちゃんぽん 揚げギョーザ 果物(バナナ)	中華めん 油	豚肉 なた 豚ミンチ	もやし チンゲン菜 筍 葱 バナナ	牛乳 タコ焼き風ポテト
	19					牛乳 お菓子 おしゃぶり昆布
金	6	ご飯 さわらのムニエル ごぼうの柳川煮 にゅうめん汁	米 そうめん 油	さわら 鶏ミンチ 卵 鶏ささみ	玉ねぎ ごぼう ほうれん草 人参 しいたけ 葱	牛乳 白パン
月	9	ハヤシライス やみつきブロッコリー 果物(バナナ)	米 油 じゃがいも ごま	牛肉 塩昆布	玉ねぎ ブロッコリー マッシュルーム 人参 バナナ	牛乳 アメリカンドッグ
	23					牛乳 焼きそば
火	10	筍ご飯 さわらの塩麴焼き 炒り豆腐 小松菜のすまし汁	米 油 糸こんにやく	豆腐 さわら 卵 鶏ミンチ 油揚げ わかめ	人参 筍 小松菜 玉ねぎ しいたけ 干しいたけ 枝豆	牛乳 フルーツヨーグルト
	24					牛乳 おからナゲット
水	11	オムライス キャベツの中華風サラダ 肉団子スープ	米 春雨 ごま ごま油	卵 しらす 鶏肉 ミートボール わかめ	キャベツ 玉ねぎ 胡瓜 小松菜 コーン缶 人参	牛乳 ココアまんじゅう
	25					牛乳 りんご蒸しパン
木	12	お別れ会 お楽しみに				
	26	ご飯 ひじきコロッケ 春キャベツと筍のお浸し 菜の花のみそ汁	米 油 じゃがいも	ツナ かつお節 ひじき わかめ	キャベツ 菜の花 筍 人参 胡瓜 えのき	牛乳 フルーチェ
金	13	ご飯 鯖の生姜煮 回鍋肉 洋風かきたま汁	米 油	鯖 豚肉 卵 ベーコン	キャベツ 人参 ピーマン しいたけ えのき ニラ 生姜	牛乳 いちごジャムパン
	27					牛乳 カスタードクリームパン
誕生会	3	二色丼 鶏肉のマーメレード焼き サラスパ お花麴のすまし汁 果物(いちご)	米 油 サラスパ	鶏肉 卵 ツナ 豆腐 鶏ミンチ	胡瓜 菜の花 人参 コーン缶 生姜 いちご	牛乳 いちごのカップケーキ
			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	454kcal 19.4g 15.6g 1.9g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	1.9mg 179mg 23mg 4.3g

