

令和8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	6	カレーライス みかんサラダ 果物(バナナ)	米 ごま油 じゃがいも	牛肉	玉ねぎ キャベツ みかん缶 人参 アスパラ バナナ	牛乳 豆乳蒸しパン
	20					牛乳 ドーナツ
火	7	ご飯 厚焼き玉子 中華風和え物 さつまいものスープ	米 ごま油 油 さつまいも ごま	卵 ベーコン ツナ ちくわ	白菜 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ キャベツ	牛乳 さつまいも
	21					牛乳 マカロニきな粉
水	8	うどん 春野菜のかき揚げ 果物(キウイ)	うどん 油	なると 鶏肉	ほうれん草 人参 葱 玉ねぎ ごぼう 菜の花 キウイ	お茶 ゆかりおにぎり
	22					お茶 わかめおにぎり
木	9	ご飯 豚肉の竜田揚げ アスパラと雑魚の和え物 キャベツのスープ	米 油 ごま油	豚ヒレ 鶏ミンチ しらす干し	アスパラ 玉ねぎ キャベツ 人参 えのき 生姜 もやし	牛乳 クッキー
金	10	ご飯 さわらのマヨネーズ焼き じゃがいものきんぴら 豆乳スープ	米 ごま油 じゃがいも	豆乳 さわら ハム ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 マッシュルーム コーン缶 豆苗	牛乳 いちごジャムパン
	24					牛乳 雑魚トースト
月	13	ゆかりご飯 さわらの煮つけ じゃがいものそぼろ煮 けんちん汁	米 ごま油 じゃがいも	さわら 豆腐 鶏ミンチ 鶏肉 油揚げ	大根 ごぼう 葱 人参 生姜 いんげん	牛乳 うどん
	27					牛乳 白玉きな粉(乳児:バナナ)
火	14	ひじきとツナのご飯 鶏肉の塩麹焼き レタスのサラダ 玉ねぎのみそ汁	米 油	ひじき ツナ 鶏肉 ハム 厚揚げ 油揚げ	人参 生姜 レタス ブロッコリー コーン缶 玉ねぎ 人参	牛乳 いちごババロア
	28					牛乳 おふのラスク
水	15	ブルコギ丼 五目ビーフン コーンスープ	米 ビーフン 油 ごま油	豆乳 豚肉 牛肉	玉ねぎ 人参 クリームコーン缶 ニラ 筍 干しいたけ	牛乳 あんこステックパイ
木	16	ご飯 豆腐ハンバーグ ごぼうと胡瓜のサラダ 若竹そうめん汁	米 そうめん	豆腐 なると ベーコン 合いびきミンチ わかめ ひじき	玉ねぎ ごぼう 筍 人参 胡瓜 コーン缶	牛乳 ゼリー
	30					牛乳 お菓子 おしゃぶり昆布
金	17	ご飯 さばのカレー揚げ 切り干し大根と平天の煮物 チキンスープ	米 油 ごま	鯖 平天 鶏ミンチ	玉ねぎ キャベツ えのき 切り干し大根 人参 生姜	牛乳 きな粉パン
誕生会	23	ふりかけご飯 鶏のから揚げ 春雨サラダ お花麩のすまし汁 果物(いちご)	米 油 春雨 おつゆ麩 ごま油	鶏肉	生姜 もやし 胡瓜 みかん缶 ほうれん草 えのき 人参 葱 いちご	牛乳 いちごカスタードカップケーキ
			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	548kcal 24.6g 19.7g 2.3g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	4.3mg 270mg 33mg 10.3mg

