

令和6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	ご飯 松風焼き 紅白なます ハムと白菜のスープ (6日 黒豆) 	米 ごま 油	鶏ミンチ ハム 黒豆	蓮根 しいたけ 葱 大根 人参 白菜 生姜	牛乳 蒸しさつまいも
	20					牛乳 ドーナツ
火	7	ご飯 チキンカツ ひじきとほうれん草のお浸し 呉汁	米 油 さつまいも ごま	鶏もも肉 ひじき 大豆	ほうれん草 春菊 人参 大根 蓮根 葱	牛乳 お菓子 おしゃぶり昆布
	21					
水	8	カレーライス 大根サラダ 果物(みかん)	米 じゃがいも	牛肉 ツナ	玉ねぎ 人参 大根 胡瓜 みかん	牛乳 ウインナーパイ
	22					牛乳 あんまん
木	9	ゆかりご飯 おでん 果物(バナナ)	米 こんにゃく	がんもどき うずら卵 ウインナー 焼き豆腐 ミートボール	大根 人参 バナナ	牛乳 キャロットケーキ
金	10	タコライス 中華スープ 果物(バナナ)	米 食パン	合いびきミンチ チーズ ハム	玉ねぎ トマト レタス ニラ 人参 しいたけ えのき バナナ	牛乳 イチゴジャムパン
	24					牛乳 あんぱん
月	27	ご飯 魚の塩こうじ焼き 炒り豆腐 春雨スープ	米 しらたき 春雨	さわら 豆腐 鶏ミンチ ベーコン	生姜 干しいたけ 人参 玉ねぎ 枝豆 小松菜	牛乳 水ようかん
火	14	みそラーメン ジャーマンポテト 果物(りんご)	中華麺 油 じゃがいも	豚ミンチ ベーコン	生姜 キャベツ もやし 人参 コーン缶 玉ねぎ パセリ りんご 葱	牛乳 ゆかりおにぎり
	28					牛乳 おにぎり
水	15	ご飯 きのこたっぷりハンバーグ おから わかめスープ	米 油	合いびきミンチ 豆乳 おから ツナ わかめ	玉ねぎ しめじ えのき しいたけ 人参 葱 コーン缶	牛乳 アジサイゼリー
	29					牛乳 うどん
木	16	カレーうどん 冬野菜のかき揚げ	うどん 油	豚肉	しめじ 玉ねぎ 人参 葱 春菊 ごぼう	牛乳 クラッカーサンド
	30					牛乳 豆乳蒸しパン
金	17	ご飯 さわらのマヨネーズ焼き 里芋の煮物 肉団子スープ	米 油 里芋	さわら ミートボール	人参 いんげん 白菜 干しいたけ 生姜	牛乳 ラスク
	31					牛乳 白パン
誕生会	23	ピラフ チキン南蛮 ブロッコリーのおかか和え お麩のすまし汁	米 油	ベーコン 卵 鶏むね肉 かつお節	人参 玉ねぎ コーン缶 胡瓜 ブロッコリー 小松菜 えのき パセリ	牛乳 バナナカップケーキ
			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	470kcal 18.6g 17.2g 1.9g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	1.8mg 247mg 24mg 3.8g