



3月の献立表

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	3	うどん いわしの天ぷら 果物(キウイ)	うどん	鶏肉 かまぼこ いわし	人参 葱 ほうれん草 玉ねぎ キウイ	牛乳 ゆかりおにぎり
	17					牛乳 ゆかりおにぎり
	31					牛乳 お菓子
火	18	ご飯 厚焼き玉子 サラスパ わかめスープ	米 スパゲティ オリーブオイル	ツナ ハム わかめ 卵	人参 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ	牛乳 みたらし団子
水	5	ご飯 さわらのしょう油麴焼き 回鍋肉 豆苗スープ	米 油	さわら 豚肉	生姜 人参 キャベツ ピーマン しいたけ 豆苗 人参 もやし	牛乳 あんこスティックパイ
	19					牛乳 うどん
木	6	他人丼 じゃがいもきんぴら キャベツのみそ汁	米 じゃがいも ごま油	豚肉 高野豆腐 卵 ハム 鶏ミンチ	玉ねぎ 人参 ピーマン 筍 キャベツ 生姜	牛乳 蒸しさつまいも
金	7	ご飯 鶏肉のマーメレード焼き 春キャベツと筍のお浸し 菜の花のすまし汁	米 油	鶏肉 かつお節 豆腐	キャベツ 胡瓜 人参 筍 菜の花	牛乳 イチゴジャムパン
	21					牛乳 おはぎ
月	10	ご飯 肉じゃが 春雨のマヨネーズサラダ 豆腐スープ	米 油 じゃがいも こんにやく 春雨	牛肉 ハム 豆腐 鶏ミンチ	人参 玉ねぎ いんげん 胡瓜 りんご ニラ 干しいたけ	牛乳 コロッケ
	24					牛乳 お菓子
火	11	ご飯 とんかつ 梅ドレッシングサラダ もやしのみそ汁	米 油 オリーブオイル	豚肉 わかめ 油揚げ	キャベツ 人参 コーン缶 梅干し もやし	牛乳 お菓子 おしゃぶり昆布
	25					
水	12	ひじきご飯 キャベツのゆかり和え さばの生姜煮 じゃがいものすまし汁	米 じゃがいも ごま油	ひじき 鶏肉 油揚げ さば	人参 キャベツ しめじ 玉ねぎ 葱 生姜	牛乳 プリン
	26					牛乳 お菓子
木	27	ちゃんぽん しゅうまい	中華麺 ごま油	豚肉 しゅうまい	筍 もやし キャベツ 葱 筍	牛乳 お菓子
金	14	カレーライス ひじきのマリネ 果物(バナナ)	米 油 じゃがいも オリーブオイル	牛肉 ツナ ひじき	人参 玉ねぎ 胡瓜 大根 バナナ	牛乳 焼きそば
	28					牛乳 お菓子
誕生会	4	二色丼 白身魚フライ 切り干し大根とひじきのサラダ お花麴のすまし汁 いちご	米 油 お麴	鶏ミンチ 卵 白身魚 ひじき ベーコン	切り干し大根 コーン缶 人参 えのき 葱 いちご	牛乳 マーメレードカップケーキ
お別れ会	13	お楽しみに				
			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	588kcal 22.3g 19.2g 2.4g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2.5mg 236mg 29mg 4.1g

