

# 3月よていこんだてひょう



月平均の栄養価（15日間） エネルギー 516Kcal 蛋白質 20.2g Ca 277mg 食塩相当 1.6g

令和2年度  
童幼稚園

※牛乳・お茶は、毎日つきます。

日	曜日	こんだて	おやつ	赤の食品 からだをおおきくする	黄の食品 エネルギーになる	緑の食品 びよびよきをふせぐ	調味料
1	月	ゆかりごはん にこみハンバーグ りんご	きなこもち	ハンバーグ ぎゅうにゅう	こめ ざらめ サラダあぶら	ゆかり たまねぎ にんじん ブロッコリー りんご	ケチャップ ソース ワイン コンソメ
2	火	しらたまぜんざい ポテトサラダ	バターコッペ みりんあげ	あずき ハム ぎゅうにゅう	しらたまだんご ざらめ じゃがいも バターコッペ	キャベツ にんじん ホールコーン きゅうり	マヨネーズ こめす しお
3	水	うなぎのかばやきのはいったちらし とうふじる もものはなゼリー	ひなあられ	うなぎ たまご とうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ ざらめ さんおんとう サラダあぶら	にんじん かんぴょう ほししいたけ だいこん えのきたけ ねぎ	こめす しょうゆ みりん さけ しお
4	木	さんしょくごはん とりてばもとにつけ オレンジ		ぶたミンチ たまご とりてばもと ぎゅうにゅう	こめ ざらめ さんおんとう サラダあぶら	しょうが にんじん ほししいたけ グリーンピース	しょうゆ みりん さけ しお
5	金	おせきはん ぶたじる カスタードプリン	まがりせんべい	くろまめ あずき ぶたばら とうふ にぼし あかみそ ぎゅうにゅう	もちごめ こめ くろごま	にんじん ごぼう はくさい だいこん ねぎ	しお みりん さけ
8	月	じゃこわかめごはん かんとうに オレンジ ヤクルト	ビスコ	じゃこ わかめ うずらたまご はんぺん とりむね ちくわ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう ヤクルト	こめ ざらめ さといも こんにやく	だいこん にんじん キャベツ オレンジ	しょうゆ みりん さけ しお
9	火	ごもくラーメン ひだぎゅうコロッケ	まるだいぜんべい	とりこま にぼし かまぼこ コロッケ ぎゅうにゅう	なまちゅうかめん	にんじん もやし ねぎ ほうれんそう	とりがらスープ しょうゆ みりん
10	水	ビビンバ ミニフィッシュ いちご		あいびきミンチ こざかな ぎゅうにゅう	こめ ざらめ ごまあぶら	にんじん たまねぎ もやし ぜんまい はくさいキムチ	しょうゆ みりん とりがらスープ トウバンジャン
15	月	みそにこみうどん ポイルウインナー りんご	ホームパイ	とりこま あぶらあげ かまぼこ かつおぶし こんぶ あかみそ ウインナー ぎゅうにゅう	かんめんのうどん	にんじん たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう	みりん さけ しお
16	火	ごはん カップなっとう けんちんじる いちご	きくサブレ	なっとう とりもも とうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さといも	だいこん にんじん キャベツ ねぎ こまつな いちご	しょうゆ みりん さけ しお
17	水	マーボーどうふどんぶり オレンジ ミニフィッシュ	ミレーフライ	とうふ ぶたミンチ あかみそ こざかな ぎゅうにゅう	こめ ざらめ ごまあぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ れんこん ほししいたけ オレンジ	みりん さけ トウバンジャン
18	木	はくさいとにくだんごのスープに しろみさかなフライ	ミルクフレンチ	とりだんご しろみさかなフライ ぎゅうにゅう	ミルクフレンチ	はくさい にんじん もやし ねぎ こまつな	コンソメ しお
19	金	かぼちゃのポタージュスープ りんご	チーズパン	とりむね ぎゅうにゅう	チーズパン サラダあぶら さつまいも	かぼちゃ たまねぎ にんじん ホールコーン グリーンピース りんご	シチューのもと (乳不使用) しお
22	月	はるやさいのカレーライス いちごヨーグルト		ぶたこま ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも サラダあぶら	にんじん たまねぎ かぼちゃ ホールトマト キャベツ	カレールウ ソース ワイン しお
24	水	チキンライス にゅうめん キャンディチーズ		とりこま ウインナー かまぼこ かつおぶし こんぶ チーズ ぎゅうにゅう	こめ オリーブオイル そうめん	にんじん たまねぎ ホールトマト グリーンピース ほししいたけ えのきたけ ねぎ ほうれんそう	ケチャップ ソース しょうゆ みりん

○都合により、献立を変更する場合があります。

