2020ねん3がつ こ　ん　だ　て　ひ　ょ　う

ひづけ	こんだて	3じおやつ	ざいりょうめい			エネルギー たんぱくしつ ししつ
			ねつとちからになるもの	ちやにくやほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	
02 月	みそとうにゅううどん、むぎちゃ、コロッケ、ごまマヨネーズあえ、バナナ	ミルク、フレンチトースト	うどん、コロッケ、しょくパン、さとう、あぶら、マヨネーズ、ごま	ぶたにく、とうにゅう、ちくわ、みそ、ミルク、たまご、ぎゅうにゅう	キャベツ、はくさい、しめじ、ねぎ、にんじん、バナナ	553.4 20.7 15.5
03 火	さけごはん、すましじる、エビフライ（タルタルソース）、はくさいのおかかあえ、カルピスゼリー	ミルク、ひなあられ	こめ、やきふ、マヨネーズ、さとう、あぶら、ひなあられ	さけ、とうふ、エビフライ、たまご、かつおぶし、カルピス、ミルク	はくさい、パセリ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、みかんかん、かんてん	587.9 20.1 14.6
04 水	ごはん、やさいスープ、ミートローフ、サラスパサラダ	いちごヨーグルト、アスパラガスビスケット	こめ、むぎ、スパゲティ、さとう、マヨネーズ、パンこ、あぶら、アスパラガスビスケット	ぶたにく、たまご、ハム、ぎゅうにゅう、ヨーグルト	たまねぎ、きゅうり、コーン、にんじん、キャベツ、えのき、いちごジャム、グリンピース	570.6 19.7 15.6
05 木	ごはん、たまごスープ、マーボーどうふ、はるまき、ボイルブロッコリー	ミルク、ドーナッツ	こめ、むぎ、さとう、マヨネーズ、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら、ドーナッツ	はるまき、ぶたにく、とうふ、たまご、みそ、ミルク	ブロッコリー、しいたけ、ねぎ、にんじん、にら、グリンピース	579.9 23.1 16.2
06 金 ♡	ごはん、えのきとあぶらあげのみそしる、さけのパンこやき、わふうサラダ、オレンジ	ミルク、アメリカンドッグ	こめ、むぎ、さとう、パンこ、アメリカンドッグ	さけ、かまぼこ、あぶらあげ、みそ、バター、こなチーズ、ミルク	キャベツ、えのき、きゅうり、にんじん、わかめ、パセリ、にんにく、オレンジ	560.3 29.6 12.1
07 土	わかめごはん、じゃがいもとたまねぎのみそしる、シューマイ、こまつなともやしのおひたし、バナナ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、じゃがいも、ごま、さとう、ビスケット	シューマイ、ちくわ、みそ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	もやし、こまつな、たまねぎ、わかめ、バナナ	551 18.4 13.4
09 月	しょくパン（ジ・ピ）、オニオンスープ、キッシュ、ツナサラダ	むぎちゃ、ウインナーとコーンのまぜごはん	しょくパン、こめ、マヨネーズ、ピーナッツバター、さとう、じゃがいも	たまご、ぎゅうにゅう、こなチーズ、ツナ、ウインナー、ベーコン、ミルク、バター	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン、いちごジャム、わかめ、パセリ	543.1 18 22.9
10 火	チキンカレーライス、むぎちゃ、わかめサラダ、りんご	ミルク、いちごむしケーキ	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、さとう、ホットケーキミックス	とりにく、かまぼこ、たまご、ミルク、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、わかめ、ピーマン、きゅうり、ふくじんづけ、いちごジャム、りんご	585.7 18.8 12.7
11 水	ごはん、とんじる、さばのたつたあげ、はるさめサラダ、オレンジ	ヨーグルト、サブレ	こめ、むぎ、はるさめ、さとう、かたくりこ、あぶら、サブレ	さば、とうふ、みそ、ぶたにく、ヨーグルト	キャベツ、にんじん、こんにゃく、ねぎ、だいこん、きゅうり、ごぼう、しょうが、オレンジ	547.4 19.3 14.6
12 木	ごはん、かぶとあぶらあげのみそしる、ユーリンチー、ほうれんそうともやしのナムル	ミルク、カステラ	こめ、むぎ、ごま、かたりこ、ごまあぶら、さとう、あぶら、カステラ	とりにく、あぶらあげ、みそ、ミルク	もやし、ほうれんそう、かぶ、しょうが	547.4 22.4 13.4
13 金	ごはん、たまごスープ、マーボーどうふ、はるまき、ボイルブロッコリー	ミルク、じゃがいものチーズやき	こめ、むぎ、さとう、マヨネーズ、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら、じゃがいも	はるまき、ぶたにく、とうふ、たまご、みそ、ミルク、こなチーズ、バター	ブロッコリー、しいたけ、ねぎ、にんじん、にら、グリンピース、パセリ	548.9 23.8 17.3
14 土	なっとうごはん、たまねぎとあぶらあげのみそしる、ミートボール、こまつなともやしのごまあえ、オレンジ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、ごま、さとう、せんべい	なっとう、ミートボール、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	こまつな、もやし、たまねぎ、オレンジ	585.3 20.2 15.8
16 月	あんかけうどん、むぎちゃ、コロッケ、ごまマヨネーズあえ、バナナ	ミルク、りんごむしパン	うどん、コロッケ、こむぎこ、マヨネーズ、さとう、あぶら、かたくりこ、ごま	とりにく、ちくわ、たまご、バター、ミルク	キャベツ、はくさい、にんじん、ねぎ、しいたけ、バナナ、りんご	587.1 21 14.2
18 水 ♡	ごはん、えのきとあぶらあげのみそしる、さけのパンこやき、わふうサラダ、オレンジ	むぎちゃ、やきそば	こめ、むぎ、ちゅうかめん、さとう、パンこ、あぶら	さけ、かまぼこ、あぶらあげ、みそ、とりにく、バター、こなチーズ	キャベツ、えのき、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、わかめ、ピーマン、パセリ、にんにく、オレンジ	548.1 24.3 15.2
19 木	ハムチャーハン、ほうれんそうのちゅうかスープ、ささみチーズカツ、ボイルキャベツ、プチケーキ	ミルク、コーンフレーク	こめ、プチケーキ、コーンフレーク、あぶら、マヨネーズ、ごまあぶら、	ささみチーズカツ、ハム、たまご、ミルク	キャベツ、ねぎ、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、たまねぎ、コーン	574.1 21 14.5
21 土	わかめごはん、こまつなとあぶらあげのみそしる、ボイルウインナー、ボイルキャベツ、バナナ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、ごま、ビスケット	ウインナー、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、こまつな、わかめ、バナナ	559.3 17.2 19.6
23 月	しょくパン（ジ・ピ）、オニオンスープ、キッシュ、ツナサラダ	むぎちゃ、にんじんごはん	こめ、しょくパン、マヨネーズ、バターピーナッツ、さとう、じゃがいも	たまご、ツナ、ぎゅうにゅう、ベーコン、バター、こなチーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン、いちごジャム、わかめ、パセリ	543.6 17.5 18.4
24 火	ごはん、やさいスープ、ミートローフ、サラスパサラダ	ミルク、かりんとう	こめ、むぎ、スパゲティ、マヨネーズ、パンこ、あぶら、さとう、かりんとう	ぶたにく、たまご、ハム、ミルク	たまねぎ、きゅうり、コーン、にんじん、キャベツ、えのき、グリンピース	579.8 21.8 16.4
25 水	チキンカレーライス、むぎちゃ、わかめサラダ、りんご	のむヨーグルト、せんべい	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、さとう、せんべい	とりにく、かまぼこ、ヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、にんじん、わかめ、ピーマン、きゅうり、ふくじんづけ、りんご	568.1 17.1 12.3
26 木	ごはん、とんじる、さばのたつたあげ、はるさめサラダ、オレンジ	ミルク、バームクーヘン	こめ、むぎ、はるさめ、かたくりこ、あぶら、さとう、バームクーヘン	さば、とうふ、みそ、ぶたにく、バームクーヘン	キャベツ、にんじん、こんにゃく、ねぎ、だいこん、きゅうり、ごぼう、しょうが、オレンジ	567.5 22 11.9
27 金	ごはん、かぶとあぶらあげのみそしる、ユーリンチー、ほうれんそうともやしのナムル	ミルク、スティックパン	こめ、むぎ、かたくりこ、さとう、あぶら、ごま、ごまあぶら、スティックパン	とりにく、あぶらあげ、みそ、ミルク	もやし、ほうれんそう、かぶ、しょうが	544.5 23.5 13.3

※園の行事などで献立が入れ替わることがあります。
※食材の関係で献立が変わることがあります。

3がつ3にちは、ひなまつりです。こどものせいちょうをおいのりするひです。
おやつの『ひなあられ』のいろには、ピンク（わるいことがおきない）、しろ（ながいき）、みどり（けんこう）といういみがあります。

【栄養目標量:以上児】		【今月の平均】
エネルギー	560ｋｃａｌ	563kcal
たんぱく質	21.0ｇ	20.9ｇ
脂質	16.0ｇ	15.2ｇ
炭水化物	81ｇ	75g
塩分	2.5ｇ	2.5g

たんじょうびかい　こどもがよろこぶメニュー　♡「まごわやさしい」こんだて