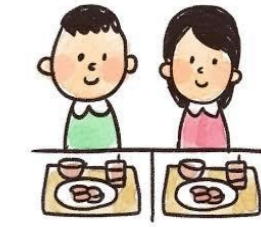



すみれ幼稚園 2020年度 3月献立



日	曜	昼食献立名	材料
			
2	月	7ぶつきげんまい みそしる カレーのたつたあげ ごもくまめ キャベツのツナあえ	7ぶつきげんまい/おつゆふ、ちくわ、ねぎ、みそ カレー、しょうが、かたくりこ、あぶら、ミニトマト みずくだいず、こんぶ、こんにゃく、にんじん、さつまあげ キャベツ、にんじん、シーチキン
3	火	ひなちらしすし オレンジ とりにくのからあげ わかたけに ポテトサラダ、ウインナー	7ぶつきげんまい、しいたけ、たまご、えび、のり、でんぶ、ず/オレンジ とりにく、こむぎこ、あぶら たけのこ、わかめ、なのはな じゃがいも、にんじん、たまねぎ、マヨネーズ、ウインナー 
6	金	カレーライス かぼちゃサラダ さつまいものあまに ヨーグルトイチゴソース	7ぶつきげんまい、ぶたにく、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、グリーンピース、カレールウ かぼちゃ、たまねぎ、マヨネーズ さつまいも ヨーグルト、イチゴソース
			
9	月	おにぎり (なめし) しょうゆラーメン しゅうまい ナムル	7ぶつきげんまい、なめしのもと ラーメン、ウインナー、たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、ちゅうかだし しゅうまい ほうれんそう、もやし、にんじん、ごま、ごまあぶら
10	火	7ぶつきげんまい みそしる とりにくのてりやき ひろうすのたいたん バナナ	7ぶつきげんまい/あぶらあげ、きぬごしとうふ、ねぎ、みそ とりにく、きゃべつ がんもどき、グリーンピース バナナ
			
			
1か月の平均栄養量		エネルギー495 kcal たんぱく12.7g 脂質7.4g 鉄2.5mg カルシウム71mg 都合により献立を変更する場合があります	

日	曜	昼食献立名	材料
11	水	ぶりかけごはん みそしる さけのしおやき にくだんごのもの はくさいのしのだあえ	7ぶつきげんまい、ぶりかけ/きぬごしとうふ、わかめ、みそ、ねぎ さけ、しお、だいこん にくだんご、かたくりこ はくさい、にんじん、あぶらあげ
12	木	おにぎり (わかめ) カレーうどん ポテトサラダ こまつなとちくわのにびたし	7ぶつきげんまい、わかめ うどん、きゅうにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、あぶらあげ、しろねぎ、カレールウ  じゃがいも、きゅうり、たまねぎ、コーン、マヨネーズ こまつな、ちくわ、にんじん、かつおぶし
13	金	7ぶつきげんまい みそしる ぶたにくのしょうがやき わふうスパゲティ りんご	7ぶつきげんまい/なめこ、おつゆふ、ねぎ、みそ ぶたにく、たまねぎ、キャベツ、しょうが スパゲティ、シーチキン、にんじん、きゅうり りんご
17	火	おたのしみきゅうしよく 	
			
			
			