

令和3年4月 献立表

ひかりテラス保育園

日	曜	昼食		おやつ	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	栄養摂取量
5	月	ツナピラフ	AM	オレンジミックスジュース	ツナ、ロースハム	雑穀米、油	パプリカ、玉葱、キャベツ	402kcal
		野菜スープ	PM	お米でりんごのタルト				
6	火	麻婆春雨丼	AM	豆乳	豚挽、豆乳	雑穀米、春雨	長ネギ、青梗菜	422kcal
		南瓜の甘煮	PM	お米でメープルマフィン				
7 21	水	鶏肉のポトフ	AM	バナナ	鶏肉、ツナ	雑穀米、じゃが芋	人参、ブロッコリー、大根	408kcal
		大根サラダ	PM	ソフトせんべい				
8 22	木	炊き込みご飯	AM	野菜フルーツジュース	鶏挽、油揚げ	雑穀米、さつまい	人参、牛蒡、大根	430kcal
		具だくさん汁	PM	いちごステックケーキ				
9	金	豚肉味噌炒め丼	AM	豆乳ヨーグルト	豚肉、豆腐、味噌	雑穀米、油	キャベツ、長ネギ、えのき	446kcal
		清まし汁	PM	お米でスイートポテト				
10 24	土	鮭チャーハン	AM	オレンジミックスジュース	鮭、ベーコン	雑穀米、油	玉葱、青梗菜、コーン	398kcal
		中華スープ	PM	ソフトせんべい				
12 26	月	白身魚のマヨネーズ焼き	AM	果物缶	メルルーサ、豚挽	雑穀米、じゃが芋、油	人参、ほうれん草、しめじ	435kcal
		じゃが芋煮、味噌汁	PM	お米でメープルマフィン				
13 27	火	豚肉の甘辛すき煮	AM	豆乳	豚肉、なると、味噌	雑穀米、南瓜、	玉葱、人参、長ネギ	418kcal
		酢の物・味噌汁	PM	◎じゃこにぎり				
14	水	鶏挽豆腐のあんかけ	AM	バナナ	豆腐、鶏挽、ツナ	雑穀米、片栗粉	人参、かぶ、長ネギ	455kcal
		キノコのマヨ和え・味噌汁	PM	ソフトせんべい				
15	木	さわらのカレー風味焼き	AM	豆乳ヨーグルト	さわら、油揚げ	雑穀米、さつまい	切り干し、人参	443kcal
		切り干し煮付、青梗菜のスープ	PM	◎蒸しパン				
16 30	金	鶏肉の豆乳スープ煮	AM	野菜フルーツジュース	鶏肉、油揚げ	雑穀米、南瓜	キャベツ、玉葱、人参	410kcal
		南瓜の胡麻和え、清まし汁	PM	バナナスティックケーキ				
17	土	そばろ丼	AM	オレンジミックスジュース	高野豆腐、豚挽	雑穀米、じゃが芋	パプリカ、玉葱、いんげん	395kcal
		コーンスープ	PM	ソフトせんべい				
19	月	めかじきのとろっと煮	AM	果物缶	めかじき、味噌	雑穀米、片栗粉	小松菜、人参、胡瓜	417kcal
		春雨サラダ・味噌汁	PM	お米でりんごのタルト				
20	火	焼き南瓜コロッケー・キャベツ	AM	豆乳	豚挽、竹輪	雑穀米、米粉、油	玉葱、キャベツ、人参	435kcal
		筑前煮、きのこスープ	PM	◎フルーツゼリー				
23	金	厚揚げそばろ煮	AM	豆乳ヨーグルト	厚揚げ、鶏挽	雑穀米、じゃが芋	人参、れんこん、白菜	420kcal
		ポテトサラダ、味噌汁	PM	お米でスイートポテト				
28	水	お誕生会	AM	バナナ	お楽しみに			
			PM	ソフトせんべい				

★マヨネーズ・加工品は卵、小麦、乳不使用のものを使用しています。

★『◎』が付いたおやつは、手作りおやつです。

都合により献立を変更させていただく場合がございます。

管理栄養士 根本由紀子