

令和3年 5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
1	土	チキンライス	AM	豆乳	鶏挽、ウィンナー	雑穀米、じゃが芋	玉葱、人参	395kcal
		野菜スープ	PM	ソフトせんべい	豆乳	コーン、油	キャベツ、しめじ	
6 20	木	ツナカレー	AM	オレンジジュース	ツナ、ロースハム	雑穀米、米粉	玉葱、人参、いんげん	465kcal
		甘酢和え	PM	◎カリカリせんべい		油	キャベツ、胡瓜、パプリカ	
7 21	金	豚肉くずたたき風	AM	豆乳	豚肉、油揚げ、味噌	雑穀米、片栗粉、油	人参、大根、キャベツ	455kcal
		ひじき炒り煮・味噌汁	PM	◎おかかにぎり	豆乳、削り節	南瓜、胡麻、マヨネーズ	玉葱、ひじき	
8 22	土	鶏肉つくね丼	AM	野菜フルーツジュース	鶏挽、厚揚げ	雑穀米、片栗粉、油	人参、長ネギ、ほうれん草	431kcal
		味噌汁	PM	ソフトせんべい	味噌	粗精糖	茄子、玉葱	
10 24	月	カレイの野菜あんかけ	AM	豆乳ヨーグルト	カレイ、ベーコン	雑穀米、片栗粉	パプリカ、しめじ、人参	415kcal
		胡麻和え・味噌汁	PM	お米でスイートポテト	味噌、豆乳ヨーグルト	胡麻、じゃが芋	ほうれん草、ネギ、若布	
11 25	火	コーンのふんわり焼き	AM	オレンジジュース	豆腐、ツナ	雑穀米、油	長ネギ、大根、人参	449kcal
		大根サラダ・味噌汁	PM	◎甘納豆蒸しパン	ロースハム、味噌	片栗粉、米粉	胡瓜、牛蒡、しめじ	
12	水	ビビンバご飯	AM	バナナ	豚肉、豆腐	雑穀米、油	ほうれん草、人参、もやし	389kcal
		中華スープ	PM	ソフトせんべい			キャベツ、しめじ、バナナ	
13 27	木	白い麻婆豆腐	AM	野菜フルーツジュース	豆腐、鶏挽	雑穀米、さつまい	大根、長ネギ、いんげん、人参	439kcal
		さつまい煮付・味噌汁	PM	◎桜えびにぎり	桜えび、味噌	油、粗精糖、片栗粉	小松菜、エノキ、切昆布	
14 28	金	チキン南蛮・おかか和え	AM	果物缶	鶏肉、油揚げ	雑穀米、片栗粉、南瓜	胡瓜、キャベツ、パプリカ	448kcal
		味噌汁	PM	◎じゃが芋もち	味噌	じゃが芋、マヨネーズ	大根、長ネギ、いんげん	
15 29	土	菜っ葉ご飯	AM	オレンジジュース	豚肉、ウィンナー	雑穀米、じゃが芋	小松菜、人参、いんげん	418kcal
		じゃが芋スープ	PM	ソフトせんべい		油、粗精糖	玉葱	
17 31	月	鮭の味噌炒め・スープ煮	AM	豆乳	鮭、ロースハム	雑穀米、じゃが芋	玉葱、パプリカ、人参	429kcal
		清まし汁	PM	お米でレモンマフィン	豆乳	米粉、油	ほうれん草、若布、椎茸	
18	火	れんこんハンバーグ	AM	野菜フルーツジュース	合挽肉、竹輪	雑穀米、米粉、春雨	玉葱、小松菜、人参	458kcal
		小松菜サラダ・春雨スープ	PM	◎大学芋		油、マヨネーズ	パプリカ、しめじ	
19	水	鶏肉の照り焼き	AM	バナナ	鶏肉、ツナ	雑穀米、じゃが芋、油	ピーマン、玉葱、人参、胡瓜	452kcal
		ドレッシング和え・味噌汁	PM	ソフトせんべい	油揚げ、味噌		キャベツ、大根、バナナ	
26	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