

令和3年 6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	火	豚肉生姜焼き	AM	オレンジミックスジュース	豚肉、ツナ、味噌	雑穀米、米粉	玉葱、キャベツ、胡瓜、長ネギ	455kcal
15		コールスローサラダ・味噌汁	PM	お米でメープルマフィン				
2	水	若布ご飯・鶏挽肉団子	AM	野菜フルーツジュース	しらす、鶏挽、豆腐	雑穀米、片栗粉	ほうれん草、長ネギ、若布	429kcal
16		さつまいものオレンジ煮・味噌汁	PM	ソフトせんべい				
3	木	厚揚げとれんこん味噌炒め	AM	バナナ	厚揚げ、なると	雑穀米、じゃが芋、油	人参、ピーマン、長ネギ	452kcal
17		酢の物・清まし汁	PM	◎鮭にぎり				
4	金	鱈のマリネ・南瓜煮付	AM	豆乳	鱈、ロースハム	雑穀米、米粉、南瓜	人参、パプリカ、いんげん	414kcal
18		野菜スープ	PM	◎フルーツポンチ				
5	土	チキンライス	AM	オレンジミックスジュース	鶏挽、豆乳	雑穀米、南瓜	玉葱、人参、しめじ	423kcal
19		南瓜のスープ	PM	ソフトせんべい				
7	月	白身魚煮付・胡麻和え	AM	豆乳ヨーグルト	カレイ、鶏ささみ、油揚げ	雑穀米、じゃが芋	小松菜、人参	428kcal
21		味噌汁	PM	いちごスティックケーキ				
8	火	ドライカレー	AM	果物缶	合挽肉、なると	雑穀米、油、さつまいも	玉葱、エリンギ、トマト缶	412kcal
22		ほうれん草のサラダ	PM	◎スティックさつま				
9	水	豆腐ハンバーグ	AM	豆乳	豆腐、鶏挽肉、豆乳	雑穀米、南瓜	人参、ひじき、玉葱、しめじ	429kcal
23		ドレッシング和え・味噌汁	PM	ソフトせんべい				
10	木	かじきのソテー・こふき芋	AM	バナナ	かじきまぐろ、油揚げ	雑穀米、じゃが芋	切り干し大根、人参、もやし	440kcal
24		切り干し煮付・もやしのスープ	PM	◎トマト蒸しパン				
11	金	鶏肉の中華風旨煮	AM	野菜フルーツジュース	鶏肉、ツナ	雑穀米、春雨、油	青梗菜、パプリカ、大根	415kcal
25		伴三糸糸・コーンスープ	PM	◎きなこにぎり				
12	土	豚肉とキャベツの味噌炒め丼	AM	オレンジミックスジュース	豚肉、豆腐	雑穀米、片栗粉	キャベツ、パプリカ、玉葱	419kcal
26		けんちん汁	PM	ソフトせんべい				
14	月	さわらのごまみそ焼き	AM	豆乳ヨーグルト	さわら、味噌	雑穀米、南瓜	人参、玉葱、いんげん	440kcal
28		南瓜のソテー・味噌汁	PM	お米でりんごタルト				
29	火	チンジャオロース・中華サラダ	AM	野菜フルーツジュース	豚肉、豆腐	雑穀米、じゃが芋	大根、人参、胡瓜、しめじ	407kcal
		味噌汁	PM	◎あんこのお焼き				
30	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