

令和3年 7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	木	豚肉とピーマンの炒め煮	AM	豆乳	豚肉、油揚げ	雑穀米、片栗粉、南瓜	ピーマン、人参、もやし、胡瓜	456 (kcal)
15		南瓜のサラダ・味噌汁	PM	◎小豆蒸しパン	味噌	油、マヨネーズ	大根、小松菜、長ネギ	
2	金	白身魚のオーロラ焼き	AM	野菜フルーツジュース	メルルーサ、鶏肉	雑穀米、米粉、粗精糖	人参、大根、牛蒡、玉葱	412
16		筑前煮・味噌汁	PM	◎桜えびにぎり	桜えび、味噌	油	ブロッコリー、生椎茸、若布	
3	土	あんかけ丼	AM	オレンジミックスジュース	厚揚げ、豚挽	雑穀米、油	人参、しめじ、いんげん	388
		具たくさんスープ	PM	ソフトせんべい	味噌	粗精糖	キャベツ、玉葱、コーン	
5	月	鮭のちゃんちゃん焼き	AM	豆乳	鮭、ロースハム	雑穀米、じゃが芋	もやし、人参、しめじ、小松菜	381
19		ごま酢和え・清まし汁	PM	お米でレモンマフィン	豆乳、味噌	胡麻、油、	パプリカ、若布、長ネギ	
6	火	キャベツ焼売	AM	野菜フルーツジュース	豚挽、味噌	雑穀米、南瓜	キャベツ、人参、玉葱	373
20		茄子のナムル・味噌汁	PM	◎じゃが芋もち		じゃが芋、胡麻油	茄子、ほうれん草、しめじ	
7	水	鶏の照り焼き・ひじきサラダ	AM	バナナ	鶏肉、ツナ	雑穀米、ピーファン	大根、パプリカ、人参	394
21		ビーフンスープ	PM	7日 セタゼリー 21日 ゼリー		油	玉葱、オクラ、ひじき、バナナ	
8	木	肉豆腐	AM	果物缶	豚肉、豆腐、小女子	雑穀米、粗精糖	人参、白菜、大根、生椎茸	385
29		お浸し・味噌汁	PM	◎じゃこにぎり	味噌	じゃが芋	玉葱、ほうれん草、しめじ	
9	金	豚肉の南蛮漬け	AM	豆乳ヨーグルト	豚肉、味噌	雑穀米、さつまい	茄子、人参、小松菜	458
30		さつまい甘煮・味噌汁	PM	◎フルーツポンチ	豆乳ヨーグルト	油、片栗粉	もやし、長ネギ	
10	土	ツナピラフ	AM	野菜フルーツジュース	ツナ、豚挽	雑穀米、油	玉葱、ピーマン、青梗菜	356
24		野菜スープ	PM	ソフトせんべい			人参、エノキタケ	
12	月	白身魚のクリーム煮	AM	オレンジミックスジュース	タラ、ロースハム	雑穀米、米粉	玉葱、人参、コーン	458
26		酢の物・味噌汁	PM	お米でスイートポテト		じゃが芋、油	大根、長ネギ、いんげん	
13	火	炊き込みご飯	AM	豆乳	鶏肉、油揚げ	雑穀米、油	人参、牛蒡、いんげん	364
27		清まし汁	PM	◎フルーツゼリー	なると、豆乳		ほうれん草、しめじ	
14	水	煮魚・白和え	AM	バナナ	カレイ、木綿豆腐	雑穀米、胡麻、片栗粉	小松菜、人参、茄子	401
		味噌汁	PM	ソフトせんべい	味噌	マヨネーズ、粗精糖	しめじ、玉葱、コーン	
17	土	鶏そぼろ丼	AM	オレンジミックスジュース	鶏挽、厚揚げ	雑穀米、片栗粉	人参、エリンギ、青梗菜	455
31		具たくさん汁	PM	ソフトせんべい	味噌	油	茄子、大根、長ネギ	
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