

令和3年 8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
2	月	かじきのマリネ	AM	豆乳	かじきまぐろ	雑穀米、米粉、南瓜	パプリカ、玉葱、しめじ	422kcal
30		南瓜の煮付・味噌汁	PM	ソフトせんべい	豆乳、味噌	粗精糖、油	キャベツ、大根	
3	火	ドライカレー	AM	野菜フルーツジュース	豚挽肉	雑穀米、さつまい	玉葱、しめじ、黄パプリカ	414kcal
17		おかひじきのサラダ	PM	◎きなこにぎり	ロースハム、きなこ	マヨネーズ、油	おかひじき、人参、トマト	
4	水	肉じゃが、磯辺和え	AM	カップゼリー	豚肉、味噌	雑穀米、じゃが芋	人参、玉葱、ほうれん草	415kcal
18		味噌汁	PM	お米で豆乳プリンタルト		粗精糖	キャベツ、もやし、若布	
5	木	さわらのごまだれ焼き	AM	ソフトせんべい	さわら、油揚げ	雑穀米、じゃが芋	ブロッコリー、人参	433kcal
19		ポテトサラダ・味噌汁	PM	お米でメープルマフィン	味噌	胡麻、油、粗精糖	小松菜、大根、胡瓜	
6	金	れんこんハンバーグ	AM	いちごのスティックケーキ	豚挽肉、豆腐	雑穀米、片栗粉	れんこん、長ネギ、大根	384kcal
20		大根の酢の物・味噌汁	PM	◎フルーツゼリー	なると、味噌	油、粗精糖	胡瓜、茄子、玉葱	
7	土	麻婆春雨丼	AM	豆乳	鶏挽肉、豆腐	雑穀米、片栗粉	青梗菜、もやし、長ネギ	392kcal
21		豆腐のスープ	PM	ソフトせんべい	豆乳	春雨、粗精糖、油	人参、ピーマン	
23	月	煮魚・さつまいの和え物	AM	豆乳ヨーグルト	タラ、鶏ささみ	雑穀米、さつまい	人参、ほうれん草、大根	381kcal
		味噌汁	PM	お米で南瓜のマフィン	味噌、豆乳ヨーグルト	粗精糖、片栗粉	長ネギ、牛蒡	
10	火	チキンピラフ	AM	野菜フルーツジュース	鶏肉、ツナ	雑穀米、油	玉葱、人参、いんげん	406kcal
24		ドレッシング和え	PM	お米でみかんタルト		コーン	キャベツ、パプリカ	
11	水	厚揚げと豚肉のカレー炒め	AM	バナナのスティックケーキ	豚肉、厚揚げ	雑穀米、胡麻	玉葱、人参、いんげん、胡瓜	400kcal
31		伴三絲・清まし汁	PM	カクテルゼリー	ロースハム、	油、粗精糖	しめじ、若布、長ネギ	
12	木	鶏挽団子の煮物・南瓜サラダ	AM	豆乳	鶏挽肉、豆乳	雑穀米、マヨネーズ	長ネギ、大根、人参	413kcal
26		味噌汁	PM	お米でレモンマフィン	味噌	片栗粉、南瓜	胡瓜、キャベツ、茄子	
25	水	お誕生会	AM	バナナ	お楽しみに			413kcal
			PM	ソフトせんべい				
27	金	鱈のムニエル	AM	カップゼリー	鱈、油揚げ	雑穀米、マヨネーズ	ブロッコリー、人参	410kcal
		切り干し大根の煮付・味噌汁	PM	◎蒸しパン	豆乳、味噌	油、粗精糖、じゃが芋	切り干し大根、玉葱、若布	
28	土	豚肉の味噌炒め丼	AM	オレンジジュース	豚肉、味噌	雑穀米、片栗粉	キャベツ、ピーマン	422kcal
		コーンスープ	PM	ソフトせんべい		油、クリームコーン	長ネギ、玉葱、しめじ	

★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