

# 令和3年 9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	水	タンドリーチキン	AM	野菜フルーツジュース	鶏肉、豆乳ヨーグルト	雑穀米、さつまい、油	ブロッコリー、玉葱、人参	419kcal
15		さつまいのサラダ・野菜スープ	PM	お米でメープルマフィン	ツナ	マヨネーズ	キャベツ、エリンギ	
2	木	白身魚のあんかけ	AM	カップゼリー	カレー、油揚げ	雑穀米、片栗粉、粗精糖	大根、長ネギ、しめじ、胡瓜	408kcal
16		胡麻酢和え・味噌汁	PM	◎じゃが芋もち	味噌	胡麻	人参、小松菜、玉葱	
3	金	豚肉の味噌生姜焼き	AM	豆乳ヨーグルト	豚肉、豆乳ヨーグルト	雑穀米、片栗粉、油、春雨	玉葱、ピーマン、ほうれん草	454kcal
17		春雨サラダ・清まし汁	PM	◎鮭にぎり	なると、味噌	春雨、マヨネーズ、粗精糖	人参、えのき、若布	
4	土	チキンライス	AM	オレンジジュース	鶏挽肉、ロースハム	雑穀米、じゃが芋、油	人参、コーン、ピーマン	442kcal
18		じゃが芋のスープ	PM	ソフトせんべい	豆乳		玉葱、エリンギ	
6	月	鮭のカレームニエル	AM	豆乳	鮭、油揚げ、味噌	雑穀米、米粉、じゃが芋	大根、人参、茄子	443kcal
21	火	大根炒め煮・味噌汁		6日 カクテルゼリー	豆乳	油、粗精糖	長ネギ、白菜	
				21日 お月見ゼリー				
7	火	ひじき炊き込みご飯	AM	ソフトせんべい	鶏挽肉、豆腐	雑穀米、油、粗製糖	人参、牛蒡、いんげん	403kcal
29	水	清まし汁	PM	◎7日 オレンジ蒸しパン 29日 お米でスイートポテト		米粉	ほうれん草、しめじ	
8	水	肉豆腐	AM	バナナ	豚肉、豆腐	雑穀米、粗精糖	玉葱、白菜、人参、小松菜	452kcal
22		さつまいの甘煮・味噌汁	PM	お米でブルーベリータルト	味噌	さつまい	長ネギ、大根、パインアップル缶	
9	木	キャベツ入りメンチ風	AM	野菜フルーツジュース	合挽肉、桜えび	雑穀米、片栗粉、米粉	キャベツ、大根、胡瓜	474kcal
30		大根サラダ・味噌汁	PM	◎桜えびにぎり	味噌	南瓜、サラダ油	人参、いんげん、しめじ	
10	金	さんまかば焼き風	AM	果物缶	さんま、豆腐	雑穀米、米粉、油、	黄パプリカ、人参、キャベツ	488kcal
24		おかか和え・味噌汁	PM	◎あんこのお焼き	小豆		ほうれん草、長ネギ、えのき	
11	土	あんかけ丼	AM	豆乳	厚揚げ、豚肉	雑穀米、片栗粉、油	赤パプリカ、玉葱、いんげん	392kcal
25		豚汁	PM	ソフトせんべい	豆乳、味噌		人参、大根、牛蒡、長ネギ	
13	月	タラのトマト煮	AM	豆乳ヨーグルト	タラ、ロースハム	雑穀米、じゃが芋、米粉	玉葱、ズッキーニ、人参	463kcal
27		ポテトサラダ・青梗菜スープ	PM	お米でレモンマフィン	豆乳ヨーグルト	マヨネーズ、油	青梗菜、エリンギ、コーン	
14	火	豆腐とコーンのふんわり焼き	AM	いちごスティックケーキ	豆腐、豚挽、鶏肉	雑穀米、片栗粉	長ネギ、人参、大根、玉葱	434kcal
28		筑前煮・味噌汁	PM	◎フルーツゼリー	味噌	じゃが芋	いんげん、れんこん、若布	

★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