

令和3年 10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	金	鶏肉酢豚風	AM	果物缶	鶏肉、削り節、味噌	雑穀米、ビーフン	赤パブリカ、ピーマン、小松菜	380kcal
		おかか和え・ビーフン汁	PM	◎大学芋				
2 16	土	鮭ピラフ	AM	豆乳	鮭、豆腐、豆乳	雑穀米、油、	長ネギ、レタス、人参	385kcal
		けんちん汁	PM	ソフトせんべい				
4 18	月	かじき味噌炒め	AM	オレンジジュース	かじきまぐろ、味噌	雑穀米、片栗粉、油	人参、黄パブリカ、大根	410kcal
		重ね煮・野菜スープ	PM	4日お米で豆乳プリンタルト 18日お月見ゼリー				
5 19	火	あんかけチャーハン	AM	りんご	豚肉、ツナ、豆乳	雑穀米、胡麻油	長ネギ、しめじ、人参	399kcal
		ドレッシング和え	PM	◎味噌コーン蒸しパン				
6 20	水	豆腐ときのこの中華煮	AM	果物缶	豆腐、ロースハム	雑穀米、南瓜、胡麻油	小松菜、えのき、人参	437kcal
		南瓜サラダ・味噌汁	PM	お米でレモンマフィン				
7 21	木	煮魚・じゃが芋ソテー	AM	ソフトせんべい	赤魚、味噌、きなこ	雑穀米、じゃが芋	ほうれん草、いんげん、ネギ	393kcal
		味噌汁	PM	◎きなこにぎり				
8 22	金	豚肉のごまソース炒め	AM	バナナステックケーキ	豚肉、なると、豆腐	雑穀米、油、片栗粉	人参、キャベツ、ピーマン	457kcal
		甘酢・玉葱スープ	PM	◎フルーツゼリー				
9 23	土	大根そぼろあんかけ丼	AM	野菜フルーツジュース	鶏挽、厚揚げ	雑穀米、油、粗精糖	大根、玉葱、いんげん	386kcal
		味噌汁	PM	ソフトせんべい				
11 25	月	鰻ごまみそ焼き	AM	豆乳ヨーグルト	鰻、鶏ささみ、味噌	雑穀米、南瓜、胡麻油	白菜、人参、玉葱、若布	429kcal
		白菜ドレッシング和え・味噌汁	PM	お米で南瓜マフィン				
12 26	火	麻婆茄子	AM	バナナ	豚挽、ツナ、桜えび	雑穀米、春雨、胡麻油	茄子、ネギ、胡瓜、人参	402kcal
		春雨サラダ・野菜スープ	PM	◎カリカリせんべい				
13	水	さつま芋ご飯	AM	オレンジジュース	鶏肉、豆腐	雑穀米、さつま芋	ブロッコリー、大根	443kcal
		鶏照り焼き・根菜汁	PM	お米でメープルマフィン				
14 28	木	白身魚のマリネ	AM	ソフトせんべい	タラ、豚肉、味噌	雑穀米、じゃが芋	パブリカ、玉葱、いんげん	453kcal
		肉じゃが・味噌汁	PM	◎りんごパンケーキ				
15 29	金	豆腐ハンバーグ	AM	野菜フルーツジュース	豆腐、鶏挽、味噌	雑穀米、片栗粉、油	玉葱、しめじ、えのき、人参、茄子	407kcal
		和え物・味噌汁	PM	◎じゃこにぎり				
30	土	豚肉とキャベツの味噌炒め丼	AM	豆乳	豚肉、桜えび、味噌	雑穀米、じゃが芋	キャベツ、ネギ、ピーマン	433kcal
		じゃが芋スープ	PM	ソフトせんべい				
27	水	お誕生会	AM	果物缶	お楽しみに			450kcal
	PM	お米で豆乳プリンタルト						

★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