

令和4年 3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 | バナナ | 豚肉、なると | 雑穀米、米粉、油 | 玉葱、パプリカ、小松菜 | 436kcal |
| 15 | | 小松菜のマヨネーズ和え・味噌汁 | PM | ◎きなこにぎり | 味噌 | じゃが芋、マヨネーズ | 若布、長ネギ | |
| 2 | 水 | 鶏肉団子の豆乳シチュー | AM | オレンジジュース | 鶏挽肉、豆乳 | 雑穀米、片栗粉、油 | 玉葱、ブロッコリー | 399kcal |
| 16 30 | | もやしの酢の物 | PM | お米でメープルマフィン | | | もやし、胡瓜、黄パプリカ | |
| 3 | 木 | ちらし寿司・炒り豆腐 | AM | ソフトせんべい | 豆腐、鶏ささみ | 雑穀米、油、粗精糖 | いんげん、人参、牛蒡 | 438kcal |
| | | 清まし汁 | PM | 三色花ゼリー | 桜でんぶ | | しめじ、ほうれん草、ネギ | |
| 4 | 金 | 豆腐ハンバーグ | AM | 果物缶 | 鶏挽、豆腐、油揚げ | 雑穀米、片栗粉 | 人参、ひじき、胡瓜 | 459kcal |
| 18 | | ドレッシング和え・味噌汁 | PM | ◎甘納豆蒸しパン | 味噌 | コーン、油 | 小松菜、えのき | |
| 5 | 土 | 豚肉の味噌炒め丼 | AM | 豆乳 | 豚肉、ロースハム | 雑穀米、片栗粉、コーン | キャベツ、ネギ、ピーマン | 439kcal |
| 19 | | 春雨スープ | PM | ソフトせんべい | 味噌 | 春雨、油、粗精糖 | 青梗菜、人参、玉葱 | |
| 7 | 月 木 | 鰹のごまみそ焼き | AM | 野菜フルーツジュース | 鰹、なると | 雑穀米、南瓜、胡麻 | しめじ、胡瓜、パプリカ | 447kcal |
| 24 | | 南瓜サラダ・清まし汁 | PM | イチゴのステックケーキ | 味噌 | マヨネーズ、油 | | |
| 8 | 火 | 豚肉のケチャップ炒め | AM | りんご | 豚肉、油揚げ | 雑穀米、じゃが芋 | 玉葱、いんげん、人参 | 431kcal |
| 23 | 水 | 切り干し大根煮付・キャベツスープ | PM | お米でスイートポテト | 味噌 | 油 | もやし、キャベツ、生椎茸 | |
| 9 | 水 | お誕生会 | AM | 豆乳ヨーグルト | お楽しみに | | | 465kcal |
| | PM | | お米でモモのタルト | | | | | |
| 10 | 木 | 人参とツナのチャンプルー | AM | カップゼリー | ツナ、味噌 | 雑穀米、油 | 人参、ピーマン、みかん缶 | 385kcal |
| 28 | 月 | さつま芋の甘煮・味噌汁 | PM | 10日 ◎桜えびにぎり 28日 お米でりんごタルト | | さつま芋、粗精糖 | 小松菜、大根、長ネギ | |
| 11 | 金 | ドライカレー | AM | 果物缶 | 合挽肉、ツナ | 雑穀米、油 | アスパラ、エリンギ、白菜 | 387kcal |
| 29 | 火 | 甘酢和え | PM | 11日 ◎大学芋 29日 お米で豆乳プリンタルト | | 粗精糖 | 人参、パプリカ、トマト缶 | |
| 12 | 土 | 麻婆白菜丼 | AM | 豆乳 | 厚揚げ、ロースハム | 雑穀米、ビーフン | 白菜、長ネギ | 362kcal |
| 31 | 木 | ビーフンスープ | PM | ソフトせんべい | | 胡麻油、片栗粉 | 人参、玉葱 | |
| 14 | 月 | 白身魚のあんかけ | AM | 豆乳ヨーグルト | カレイ、味噌 | 雑穀米、じゃが芋 | 玉葱、人参、しめじ、コーン | 402kcal |
| 22 | 火 | ポテトサラダ・味噌汁 | PM | 14日 お米で南瓜マフィン 22日 あんこのお焼き | | マヨネーズ | いんげん、牛蒡、大根、ネギ | |
| 17 | 木 | かじきのムニエル | AM | ソフトせんべい | かじき、豆腐 | 雑穀米、米粉、油 | ブロッコリー、牛蒡、人参 | 445kcal |
| | | 炒り豆腐・清まし汁 | PM | フルーツゼリー | なると | 粗精糖 | しめじ、ほうれん草、長ネギ | |
| 25 | 金 | チキン南蛮 タルタルソース | AM | バナナ | 鶏肉、しらす | 雑穀米、米粉、油 | 人参、キャベツ | 435kcal |
| | | キャベツとしらすの煮びたし・味噌汁 | PM | 三色花ゼリー | 味噌 | マヨネーズ | | |

★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
栄養士 銭坂紀子