

令和4年 4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
4	月	鮭ピラフ	AM	ソフトせんべい	鮭、ロースハム	雑穀米、コーン 油	人参、玉葱、キャベツ	397kcal
		コーンスープ	PM	お祝いゼリー				
5 19	火	そばろ丼・清まし汁 (19日はじゃが芋の白煮付き)	AM	オレンジジュース	鶏挽、なると	雑穀米、じゃが芋 油、粗精糖	人参、ほうれん草 いんげん、ネギ	358kcal
			PM	お米でメープルマフィン				
6	水	白身魚のドリア風 かぶのスープ	AM	みかん缶	タラ、豆乳	雑穀米、コーン、油 片栗粉	玉葱、小松菜、人参 かぶ、エリンギ	365kcal
			PM	お米でスイートポテト				
7 21	木	肉じゃが丼・味噌汁 (21日は菜の花のマヨネーズ和え付き)	AM	カップゼリー	豚肉、油揚げ 味噌	雑穀米、じゃが芋 春雨、マヨネーズ、粗精糖	人参、いんげん、キャベツ 菜の花、大根、長ネギ	421kcal
			PM	7日 いちごスティックケーキ 21日 ◎おかかにごり				
8 22	金	麻婆春雨丼・中華スープ (22日は南瓜の胡麻和え付き)	AM	バナナ	豚挽	雑穀米、南瓜、春雨 胡麻、油、粗精糖	青梗菜、人参、ネギ、胡瓜 玉葱、若布	362kcal
			PM	8日 お米でブルーベリータルト 22日 ◎大学芋				
9 23	土	チキンライス じゃが芋のスープ	AM	豆乳	鶏挽、ツナ	雑穀米、じゃが芋 油	玉葱、しめじ、ピーマン 人参、キャベツ	373kcal
			PM	ソフトせんべい				
11 25	月	魚のマーマレード焼き 南瓜サラダ・味噌汁	AM	豆乳ヨーグルト	メルルーサ、油揚げ	雑穀米、南瓜、油	ブロッコリー、玉葱	375kcal
			PM	お米で南瓜マフィン	ロースハム、味噌	米粉、マーマレード	いんげん、大根、ネギ	
12 26	火	鶏ひじき団子のあんかけ おかかかえ・味噌汁	AM	野菜フルーツジュース	鶏挽、味噌	雑穀米、片栗粉、油	長ネギ、人参、ほうれん草 パプリカ、牛蒡、しめじ、白菜	365kcal
			PM	◎きなこにごり				
13	水	豚肉の味噌炒め 酢の物・春雨スープ	AM	バナナ	豚肉、厚揚げ、なると	雑穀米、春雨、油 粗精糖	もやし、人参、玉葱、椎茸 青梗菜、胡瓜、長ネギ	369kcal
			PM	フレンズクレープ(ヨーグルト風)				
14 28	木	さわらのごまだれ焼き いりどり・味噌汁	AM	カップゼリー	さわら、鶏肉	雑穀米、南瓜、胡麻 油、粗精糖	パプリカ、大根、人参 ネギ、いんげん、えのき	427kcal
			PM	◎カリカリせんべい				
15	金	コロッケ・ドレッシング和え トマトスープ	AM	バナナスティックケーキ	合挽、ツナ	雑穀米、じゃが芋 片栗粉、油	玉葱、キャベツ、ブロッコリー 人参、トマト、しめじ	412kcal
			PM	◎フルーツゼリー				
16 30	土	カレーピラフ 豆腐スープ	AM	豆乳	ツナ、豆腐	雑穀米、油	ほうれん草、パプリカ 人参、若布、玉葱	356kcal
			PM	ソフトせんべい				
18	月	鮭の利休焼き キャベツサラダ・味噌汁	AM	野菜フルーツジュース	鮭、ロースハム	雑穀米、マヨネーズ 胡麻、サラダ油	キャベツ、人参、牛蒡 しめじ、ブロッコリー、白菜	336kcal
			PM	お米で豆乳プリンタルト				
20	水	白身魚のマヨネーズ焼き 人参甘煮・かぶのスープ	AM	みかん缶	メルルーサ	雑穀米、米粉、油 マヨネーズ、粗精糖	かぶ、人参、コーン エリンギ、小松菜	368kcal
			PM	お米でスイートポテト				
27	水	お誕生会	AM	バナナ				412kcal
			PM	お祝いゼリー				

★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

お 楽 し み に