

令和4年 5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	煮魚	AM	野菜フルーツジュース	タラ、油揚げ	雑穀米、片栗粉	ほうれん草、人参、玉葱	400
		南瓜ソテー・味噌汁	PM	お米でレモンマフィン	味噌	粗精糖、南瓜	白菜、若布	
6 20	金	ツナと人参の炊き込みご飯	AM	みかん缶	ツナ、ロースハム	雑穀米、コーン	人参、玉葱、いんげん	382
		春雨サラダ・味噌汁	PM	◎桜えびにぎり	味噌	春雨、油	キャベツ、しめじ、長ネギ	
7 21	土	豚肉の味噌炒め丼	AM	豆乳	豚肉、豆腐、味噌	雑穀米、片栗粉、油	キャベツ、玉葱、パプリカ	417
		野菜汁	PM	ソフトせんべい			大根、牛蒡、人参、ネギ	
9 23	月	白身魚の野菜あんかけ	AM	オレンジジュース	メルルーサ、油揚げ	雑穀米、片栗粉	白菜、椎茸、人参、大根	358
		ほうれん草ナムル・味噌汁	PM	お米でスイートポテト	ロースハム、味噌	胡麻、胡麻油	パプリカ、ネギ	
10 24	火	ハンバーグ	AM	豆乳ヨーグルト	合挽肉	雑穀米、片栗粉、油	玉葱、レタス、いんげん	414
		じゃが芋サラダ・若布スープ	PM	◎フルーツゼリー		じゃが芋	人参、若布	
11	水	照りマヨ甘酢チキン	AM	みかん缶	鶏肉、しらす、味噌	雑穀米、マヨネーズ	小松菜、人参、えのき	393
		しらす和え・味噌汁	PM	いちごのスティックケーキ		さつま芋、片栗粉、油	長ネギ、パプリカ	
12 26	木	さわらの照り焼き	AM	豆乳	さわら、豚肉	雑穀米、南瓜、油	キャベツ、人参	416
		キャベツの肉みそ炒め・すまし汁	PM	◎芋もち	豆腐		ほうれん草、しめじ	
13 27	金	肉豆腐	AM	バナナ	豚肉、豆腐、味噌	雑穀米、さつま芋	白菜、青梗菜、人参	409
		さつま芋のごまだれ・味噌汁	PM	◎鮭にぎり		胡麻、粗精糖	もやし、長ネギ、しめじ	
14 28	土	麻婆茄子丼	AM	豆乳	鶏挽肉、桜えび、味噌	雑穀米、胡麻油	茄子、エリンギ、ネギ	352
		白菜スープ	PM	ソフトせんべい		粗精糖	白菜、人参、かぶ	
16 30	月	かじきのムニエル	AM	フルーツ豆乳	かじき、油揚げ	雑穀米、米粉	キャベツ、人参、ひじき	382
		ひじきの炒り煮・ビーフン汁	PM	お米でレモンマフィン		ビーフン、油、粗精糖	いんげん、玉葱、パプリカ	
17 31	火	鶏肉とトマトの煮込み	AM	カップゼリー	鶏肉、ツナ、味噌	雑穀米、米粉、南瓜	玉葱、ピーマン、胡瓜	405
		南瓜サラダ・味噌汁	PM	◎カリカリせんべい		マヨネーズ、油	白菜、人参、長ネギ	
18	水	れんこん豆腐ハンバーグ	AM	ソフトせんべい	豆腐、豚挽肉	雑穀米、片栗粉、油	れんこん、人参	374
		お浸し・味噌汁	PM	お米でりんごタルト	削り節、味噌	じゃが芋	ほうれん草、玉葱、若布	
19	木	豚肉のごまだれかけ	AM	野菜フルーツジュース	豚肉、豆腐、味噌	雑穀米、さつま芋、コーン	青梗菜、人参	415
		さつま芋とコーン炒め・すまし汁	PM	◎いちごマフィン		胡麻、片栗粉、粗精糖	しめじ、長ネギ	
25	水	お誕生会	AM	みかん缶	お楽しみに			456
			PM	いちごのスティックケーキ				

★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