

令和4年 6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 | 雑穀ご飯・焼きがんも | AM | みかん缶 | 豆腐、ツナ、味噌 | 雑穀米、じゃが芋 片栗粉、油、粗精糖 | 雑草、長ネギ、ほうれん草 玉葱、若布 | 430kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | 胡麻和え・味噌汁 | PM | お米でメープルマフィン | | | | | 2 | 木 | 雑穀ご飯・キャベツ焼売 | AM | オレンジジュース | 豚挽、なると、豆腐 味噌 | 雑穀米、胡麻油 粗精糖、片栗粉、米粉 | キャベツ、玉葱、もやし 胡瓜、小松菜、えのき | 385kcal | 16 | 甘酢・味噌汁 | PM | ◎甘納豆蒸しパン | 3 | 金 | 雑穀ご飯・白身魚のマヨネーズ焼き | AM | バナナ | タラ、鶏挽 きなこ | 雑穀米、さつま芋、油 米粉、胡麻、粗製糖 | 人参、しめじ、キャベツ パプリカ、玉葱 | 409kcal | 17 | さつま金平・キャベツスープ | PM | ◎きなこにぎり | 4 | 土 | そばろ井 | AM | 豆乳 | 高野豆腐、鶏挽 味噌 | 雑穀米、油、粗精糖 片栗粉 | パプリカ、玉葱、いんげん 大根、長ネギ、人参、牛蒡 | 375kcal | 18 | 具だくさん汁 | PM | ソフトせんべい | 6 | 月 | 雑穀ご飯・鮭とキャベツのごまみそ炒め | AM | 野菜フルーツジュース | 酒、ロースハム 味噌 | 雑穀米、胡麻 春雨、油 | キャベツ、人参、パプリカ しめじ、小松菜、長ネギ | 405kcal | 20 | 春雨の酢の物・清まし汁 | PM | フレンズクレープ(ブルーベリー) | 7 | 火 | 雑穀ご飯・ドライカレー | AM | 豆乳ヨーグルト | 合挽肉、ツナ | 雑穀米、コーン、油 さつま芋 | 人参、玉葱、もやし 胡瓜、ダイストマト | 388kcal | 21 | ドレッシング和え | PM | ◎スティックさつま | 8 | 水 | 雑穀ご飯・照りマヨチキン | AM | ソフトせんべい | 鶏肉、ツナ 味噌 | 雑穀米、南瓜、米粉 マヨネーズ、油 | ブロッコリー、大根 玉葱、若布 | 408kcal | 22 | ツナ大根・味噌汁 | PM | お米で豆乳プリンタルト | 9 | 木 | 雑穀ご飯・鱈のカレームニエル | AM | カップゼリー | 鱈、ロースハム | 雑穀米、じゃが芋 | 人参、胡瓜、しめじ エリンギ、玉葱 | 428kcal | 23 | 人参サラダ・きのこのスープ | PM | ◎あんこのお焼き | 10 | 金 | 雑穀ご飯・鶏肉とさつま芋の甘酢和え | AM | みかん缶 | 鶏肉、油揚げ、味噌 しらす | 雑穀米、さつま芋 油 | ほうれん草、人参、大根 長ネギ、コーン | 401kcal | 24 | ほうれん草ソテー・味噌汁 | PM | ◎じゃこにぎり | 11 | 土 | チキンライス | AM | 豆乳 | 鶏肉、ロースハム | 雑穀米、じゃが芋 油 | ピーマン、人参、玉葱 ブロッコリー | 396kcal | 25 | じゃが芋スープ | PM | ソフトせんべい | 13 | 月 | 雑穀ご飯・ツナコロッケ | AM | オレンジジュース | ツナ、桜えび 味噌 | 雑穀米、じゃが芋 米粉、油、胡麻油 | 玉葱、人参、ブロッコリー 小松菜、かぶ、玉葱、しめじ | 397kcal | 27 | 小松菜と桜えびの和え物・味噌汁 | PM | お米で南瓜マフィン | 14 | 火 | 雑穀ご飯・茄子と豚肉のケチャップ煮 | AM | 豆乳ヨーグルト | 豚肉、豆腐 | 雑穀米、粗精糖 油 | ピーマン、玉葱、キャベツ 人参、胡瓜、青梗菜、若布 | 389kcal | 28 | フレンチサラダ・豆腐のスープ | PM | ◎きなこのクッキー | 29 | 水 | お誕生会 | | AM | 豆乳 | お楽しみに | | 450kcal | | | | PM | バナナスティックケーキ | | | | | 30 | 木 | 雑穀ご飯・豆腐の甘酢あんかけ | AM | 野菜フルーツジュース | 豆腐、なると ツナ | 雑穀米、南瓜、油 マヨネーズ | 人参、長ネギ、胡瓜 ほうれん草、えのき | 403kcal |
| 2 | 木 | 雑穀ご飯・キャベツ焼売 | AM | オレンジジュース | 豚挽、なると、豆腐 味噌 | 雑穀米、胡麻油 粗精糖、片栗粉、米粉 | キャベツ、玉葱、もやし 胡瓜、小松菜、えのき | 385kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | 甘酢・味噌汁 | PM | ◎甘納豆蒸しパン | | | | | 3 | 金 | 雑穀ご飯・白身魚のマヨネーズ焼き | AM | バナナ | タラ、鶏挽 きなこ | 雑穀米、さつま芋、油 米粉、胡麻、粗製糖 | 人参、しめじ、キャベツ パプリカ、玉葱 | 409kcal | 17 | さつま金平・キャベツスープ | PM | ◎きなこにぎり | 4 | 土 | そばろ井 | AM | 豆乳 | 高野豆腐、鶏挽 味噌 | 雑穀米、油、粗精糖 片栗粉 | パプリカ、玉葱、いんげん 大根、長ネギ、人参、牛蒡 | 375kcal | 18 | 具だくさん汁 | PM | ソフトせんべい | 6 | 月 | 雑穀ご飯・鮭とキャベツのごまみそ炒め | AM | 野菜フルーツジュース | 酒、ロースハム 味噌 | 雑穀米、胡麻 春雨、油 | キャベツ、人参、パプリカ しめじ、小松菜、長ネギ | 405kcal | 20 | 春雨の酢の物・清まし汁 | PM | フレンズクレープ(ブルーベリー) | 7 | 火 | 雑穀ご飯・ドライカレー | AM | 豆乳ヨーグルト | 合挽肉、ツナ | 雑穀米、コーン、油 さつま芋 | 人参、玉葱、もやし 胡瓜、ダイストマト | 388kcal | 21 | ドレッシング和え | PM | ◎スティックさつま | 8 | 水 | 雑穀ご飯・照りマヨチキン | AM | ソフトせんべい | 鶏肉、ツナ 味噌 | 雑穀米、南瓜、米粉 マヨネーズ、油 | ブロッコリー、大根 玉葱、若布 | 408kcal | 22 | ツナ大根・味噌汁 | PM | お米で豆乳プリンタルト | 9 | 木 | 雑穀ご飯・鱈のカレームニエル | AM | カップゼリー | 鱈、ロースハム | 雑穀米、じゃが芋 | 人参、胡瓜、しめじ エリンギ、玉葱 | 428kcal | 23 | 人参サラダ・きのこのスープ | PM | ◎あんこのお焼き | 10 | 金 | 雑穀ご飯・鶏肉とさつま芋の甘酢和え | AM | みかん缶 | 鶏肉、油揚げ、味噌 しらす | 雑穀米、さつま芋 油 | ほうれん草、人参、大根 長ネギ、コーン | 401kcal | 24 | ほうれん草ソテー・味噌汁 | PM | ◎じゃこにぎり | 11 | 土 | チキンライス | AM | 豆乳 | 鶏肉、ロースハム | 雑穀米、じゃが芋 油 | ピーマン、人参、玉葱 ブロッコリー | 396kcal | 25 | じゃが芋スープ | PM | ソフトせんべい | 13 | 月 | 雑穀ご飯・ツナコロッケ | AM | オレンジジュース | ツナ、桜えび 味噌 | 雑穀米、じゃが芋 米粉、油、胡麻油 | 玉葱、人参、ブロッコリー 小松菜、かぶ、玉葱、しめじ | 397kcal | 27 | 小松菜と桜えびの和え物・味噌汁 | PM | お米で南瓜マフィン | 14 | 火 | 雑穀ご飯・茄子と豚肉のケチャップ煮 | AM | 豆乳ヨーグルト | 豚肉、豆腐 | 雑穀米、粗精糖 油 | ピーマン、玉葱、キャベツ 人参、胡瓜、青梗菜、若布 | 389kcal | 28 | フレンチサラダ・豆腐のスープ | PM | ◎きなこのクッキー | 29 | 水 | お誕生会 | | AM | 豆乳 | お楽しみに | | 450kcal | | | | PM | バナナスティックケーキ | | | | | 30 | 木 | 雑穀ご飯・豆腐の甘酢あんかけ | AM | 野菜フルーツジュース | 豆腐、なると ツナ | 雑穀米、南瓜、油 マヨネーズ | 人参、長ネギ、胡瓜 ほうれん草、えのき | 403kcal | | | 南瓜のサラダ・清まし汁 | PM | ◎フルーツゼリー | | | | | | | | |
| 3 | 金 | 雑穀ご飯・白身魚のマヨネーズ焼き | AM | バナナ | タラ、鶏挽 きなこ | 雑穀米、さつま芋、油 米粉、胡麻、粗製糖 | 人参、しめじ、キャベツ パプリカ、玉葱 | 409kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | さつま金平・キャベツスープ | PM | ◎きなこにぎり | | | | | 4 | 土 | そばろ井 | AM | 豆乳 | 高野豆腐、鶏挽 味噌 | 雑穀米、油、粗精糖 片栗粉 | パプリカ、玉葱、いんげん 大根、長ネギ、人参、牛蒡 | 375kcal | 18 | 具だくさん汁 | PM | ソフトせんべい | 6 | 月 | 雑穀ご飯・鮭とキャベツのごまみそ炒め | AM | 野菜フルーツジュース | 酒、ロースハム 味噌 | 雑穀米、胡麻 春雨、油 | キャベツ、人参、パプリカ しめじ、小松菜、長ネギ | 405kcal | 20 | 春雨の酢の物・清まし汁 | PM | フレンズクレープ(ブルーベリー) | 7 | 火 | 雑穀ご飯・ドライカレー | AM | 豆乳ヨーグルト | 合挽肉、ツナ | 雑穀米、コーン、油 さつま芋 | 人参、玉葱、もやし 胡瓜、ダイストマト | 388kcal | 21 | ドレッシング和え | PM | ◎スティックさつま | 8 | 水 | 雑穀ご飯・照りマヨチキン | AM | ソフトせんべい | 鶏肉、ツナ 味噌 | 雑穀米、南瓜、米粉 マヨネーズ、油 | ブロッコリー、大根 玉葱、若布 | 408kcal | 22 | ツナ大根・味噌汁 | PM | お米で豆乳プリンタルト | 9 | 木 | 雑穀ご飯・鱈のカレームニエル | AM | カップゼリー | 鱈、ロースハム | 雑穀米、じゃが芋 | 人参、胡瓜、しめじ エリンギ、玉葱 | 428kcal | 23 | 人参サラダ・きのこのスープ | PM | ◎あんこのお焼き | 10 | 金 | 雑穀ご飯・鶏肉とさつま芋の甘酢和え | AM | みかん缶 | 鶏肉、油揚げ、味噌 しらす | 雑穀米、さつま芋 油 | ほうれん草、人参、大根 長ネギ、コーン | 401kcal | 24 | ほうれん草ソテー・味噌汁 | PM | ◎じゃこにぎり | 11 | 土 | チキンライス | AM | 豆乳 | 鶏肉、ロースハム | 雑穀米、じゃが芋 油 | ピーマン、人参、玉葱 ブロッコリー | 396kcal | 25 | じゃが芋スープ | PM | ソフトせんべい | 13 | 月 | 雑穀ご飯・ツナコロッケ | AM | オレンジジュース | ツナ、桜えび 味噌 | 雑穀米、じゃが芋 米粉、油、胡麻油 | 玉葱、人参、ブロッコリー 小松菜、かぶ、玉葱、しめじ | 397kcal | 27 | 小松菜と桜えびの和え物・味噌汁 | PM | お米で南瓜マフィン | 14 | 火 | 雑穀ご飯・茄子と豚肉のケチャップ煮 | AM | 豆乳ヨーグルト | 豚肉、豆腐 | 雑穀米、粗精糖 油 | ピーマン、玉葱、キャベツ 人参、胡瓜、青梗菜、若布 | 389kcal | 28 | フレンチサラダ・豆腐のスープ | PM | ◎きなこのクッキー | 29 | 水 | お誕生会 | | AM | 豆乳 | お楽しみに | | 450kcal | | | | PM | バナナスティックケーキ | | | | | 30 | 木 | 雑穀ご飯・豆腐の甘酢あんかけ | AM | 野菜フルーツジュース | 豆腐、なると ツナ | 雑穀米、南瓜、油 マヨネーズ | 人参、長ネギ、胡瓜 ほうれん草、えのき | 403kcal | | | 南瓜のサラダ・清まし汁 | PM | ◎フルーツゼリー | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 土 | そばろ井 | AM | 豆乳 | 高野豆腐、鶏挽 味噌 | 雑穀米、油、粗精糖 片栗粉 | パプリカ、玉葱、いんげん 大根、長ネギ、人参、牛蒡 | 375kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | 具だくさん汁 | PM | ソフトせんべい | | | | | 6 | 月 | 雑穀ご飯・鮭とキャベツのごまみそ炒め | AM | 野菜フルーツジュース | 酒、ロースハム 味噌 | 雑穀米、胡麻 春雨、油 | キャベツ、人参、パプリカ しめじ、小松菜、長ネギ | 405kcal | 20 | 春雨の酢の物・清まし汁 | PM | フレンズクレープ(ブルーベリー) | 7 | 火 | 雑穀ご飯・ドライカレー | AM | 豆乳ヨーグルト | 合挽肉、ツナ | 雑穀米、コーン、油 さつま芋 | 人参、玉葱、もやし 胡瓜、ダイストマト | 388kcal | 21 | ドレッシング和え | PM | ◎スティックさつま | 8 | 水 | 雑穀ご飯・照りマヨチキン | AM | ソフトせんべい | 鶏肉、ツナ 味噌 | 雑穀米、南瓜、米粉 マヨネーズ、油 | ブロッコリー、大根 玉葱、若布 | 408kcal | 22 | ツナ大根・味噌汁 | PM | お米で豆乳プリンタルト | 9 | 木 | 雑穀ご飯・鱈のカレームニエル | AM | カップゼリー | 鱈、ロースハム | 雑穀米、じゃが芋 | 人参、胡瓜、しめじ エリンギ、玉葱 | 428kcal | 23 | 人参サラダ・きのこのスープ | PM | ◎あんこのお焼き | 10 | 金 | 雑穀ご飯・鶏肉とさつま芋の甘酢和え | AM | みかん缶 | 鶏肉、油揚げ、味噌 しらす | 雑穀米、さつま芋 油 | ほうれん草、人参、大根 長ネギ、コーン | 401kcal | 24 | ほうれん草ソテー・味噌汁 | PM | ◎じゃこにぎり | 11 | 土 | チキンライス | AM | 豆乳 | 鶏肉、ロースハム | 雑穀米、じゃが芋 油 | ピーマン、人参、玉葱 ブロッコリー | 396kcal | 25 | じゃが芋スープ | PM | ソフトせんべい | 13 | 月 | 雑穀ご飯・ツナコロッケ | AM | オレンジジュース | ツナ、桜えび 味噌 | 雑穀米、じゃが芋 米粉、油、胡麻油 | 玉葱、人参、ブロッコリー 小松菜、かぶ、玉葱、しめじ | 397kcal | 27 | 小松菜と桜えびの和え物・味噌汁 | PM | お米で南瓜マフィン | 14 | 火 | 雑穀ご飯・茄子と豚肉のケチャップ煮 | AM | 豆乳ヨーグルト | 豚肉、豆腐 | 雑穀米、粗精糖 油 | ピーマン、玉葱、キャベツ 人参、胡瓜、青梗菜、若布 | 389kcal | 28 | フレンチサラダ・豆腐のスープ | PM | ◎きなこのクッキー | 29 | 水 | お誕生会 | | AM | 豆乳 | お楽しみに | | 450kcal | | | | PM | バナナスティックケーキ | | | | | 30 | 木 | 雑穀ご飯・豆腐の甘酢あんかけ | AM | 野菜フルーツジュース | 豆腐、なると ツナ | 雑穀米、南瓜、油 マヨネーズ | 人参、長ネギ、胡瓜 ほうれん草、えのき | 403kcal | | | 南瓜のサラダ・清まし汁 | PM | ◎フルーツゼリー | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 月 | 雑穀ご飯・鮭とキャベツのごまみそ炒め | AM | 野菜フルーツジュース | 酒、ロースハム 味噌 | 雑穀米、胡麻 春雨、油 | キャベツ、人参、パプリカ しめじ、小松菜、長ネギ | 405kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | 春雨の酢の物・清まし汁 | PM | フレンズクレープ(ブルーベリー) | | | | | 7 | 火 | 雑穀ご飯・ドライカレー | AM | 豆乳ヨーグルト | 合挽肉、ツナ | 雑穀米、コーン、油 さつま芋 | 人参、玉葱、もやし 胡瓜、ダイストマト | 388kcal | 21 | ドレッシング和え | PM | ◎スティックさつま | 8 | 水 | 雑穀ご飯・照りマヨチキン | AM | ソフトせんべい | 鶏肉、ツナ 味噌 | 雑穀米、南瓜、米粉 マヨネーズ、油 | ブロッコリー、大根 玉葱、若布 | 408kcal | 22 | ツナ大根・味噌汁 | PM | お米で豆乳プリンタルト | 9 | 木 | 雑穀ご飯・鱈のカレームニエル | AM | カップゼリー | 鱈、ロースハム | 雑穀米、じゃが芋 | 人参、胡瓜、しめじ エリンギ、玉葱 | 428kcal | 23 | 人参サラダ・きのこのスープ | PM | ◎あんこのお焼き | 10 | 金 | 雑穀ご飯・鶏肉とさつま芋の甘酢和え | AM | みかん缶 | 鶏肉、油揚げ、味噌 しらす | 雑穀米、さつま芋 油 | ほうれん草、人参、大根 長ネギ、コーン | 401kcal | 24 | ほうれん草ソテー・味噌汁 | PM | ◎じゃこにぎり | 11 | 土 | チキンライス | AM | 豆乳 | 鶏肉、ロースハム | 雑穀米、じゃが芋 油 | ピーマン、人参、玉葱 ブロッコリー | 396kcal | 25 | じゃが芋スープ | PM | ソフトせんべい | 13 | 月 | 雑穀ご飯・ツナコロッケ | AM | オレンジジュース | ツナ、桜えび 味噌 | 雑穀米、じゃが芋 米粉、油、胡麻油 | 玉葱、人参、ブロッコリー 小松菜、かぶ、玉葱、しめじ | 397kcal | 27 | 小松菜と桜えびの和え物・味噌汁 | PM | お米で南瓜マフィン | 14 | 火 | 雑穀ご飯・茄子と豚肉のケチャップ煮 | AM | 豆乳ヨーグルト | 豚肉、豆腐 | 雑穀米、粗精糖 油 | ピーマン、玉葱、キャベツ 人参、胡瓜、青梗菜、若布 | 389kcal | 28 | フレンチサラダ・豆腐のスープ | PM | ◎きなこのクッキー | 29 | 水 | お誕生会 | | AM | 豆乳 | お楽しみに | | 450kcal | | | | PM | バナナスティックケーキ | | | | | 30 | 木 | 雑穀ご飯・豆腐の甘酢あんかけ | AM | 野菜フルーツジュース | 豆腐、なると ツナ | 雑穀米、南瓜、油 マヨネーズ | 人参、長ネギ、胡瓜 ほうれん草、えのき | 403kcal | | | 南瓜のサラダ・清まし汁 | PM | ◎フルーツゼリー | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 火 | 雑穀ご飯・ドライカレー | AM | 豆乳ヨーグルト | 合挽肉、ツナ | 雑穀米、コーン、油 さつま芋 | 人参、玉葱、もやし 胡瓜、ダイストマト | 388kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | | ドレッシング和え | PM | ◎スティックさつま | | | | | 8 | 水 | 雑穀ご飯・照りマヨチキン | AM | ソフトせんべい | 鶏肉、ツナ 味噌 | 雑穀米、南瓜、米粉 マヨネーズ、油 | ブロッコリー、大根 玉葱、若布 | 408kcal | 22 | ツナ大根・味噌汁 | PM | お米で豆乳プリンタルト | 9 | 木 | 雑穀ご飯・鱈のカレームニエル | AM | カップゼリー | 鱈、ロースハム | 雑穀米、じゃが芋 | 人参、胡瓜、しめじ エリンギ、玉葱 | 428kcal | 23 | 人参サラダ・きのこのスープ | PM | ◎あんこのお焼き | 10 | 金 | 雑穀ご飯・鶏肉とさつま芋の甘酢和え | AM | みかん缶 | 鶏肉、油揚げ、味噌 しらす | 雑穀米、さつま芋 油 | ほうれん草、人参、大根 長ネギ、コーン | 401kcal | 24 | ほうれん草ソテー・味噌汁 | PM | ◎じゃこにぎり | 11 | 土 | チキンライス | AM | 豆乳 | 鶏肉、ロースハム | 雑穀米、じゃが芋 油 | ピーマン、人参、玉葱 ブロッコリー | 396kcal | 25 | じゃが芋スープ | PM | ソフトせんべい | 13 | 月 | 雑穀ご飯・ツナコロッケ | AM | オレンジジュース | ツナ、桜えび 味噌 | 雑穀米、じゃが芋 米粉、油、胡麻油 | 玉葱、人参、ブロッコリー 小松菜、かぶ、玉葱、しめじ | 397kcal | 27 | 小松菜と桜えびの和え物・味噌汁 | PM | お米で南瓜マフィン | 14 | 火 | 雑穀ご飯・茄子と豚肉のケチャップ煮 | AM | 豆乳ヨーグルト | 豚肉、豆腐 | 雑穀米、粗精糖 油 | ピーマン、玉葱、キャベツ 人参、胡瓜、青梗菜、若布 | 389kcal | 28 | フレンチサラダ・豆腐のスープ | PM | ◎きなこのクッキー | 29 | 水 | お誕生会 | | AM | 豆乳 | お楽しみに | | 450kcal | | | | PM | バナナスティックケーキ | | | | | 30 | 木 | 雑穀ご飯・豆腐の甘酢あんかけ | AM | 野菜フルーツジュース | 豆腐、なると ツナ | 雑穀米、南瓜、油 マヨネーズ | 人参、長ネギ、胡瓜 ほうれん草、えのき | 403kcal | | | 南瓜のサラダ・清まし汁 | PM | ◎フルーツゼリー | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 水 | 雑穀ご飯・照りマヨチキン | AM | ソフトせんべい | 鶏肉、ツナ 味噌 | 雑穀米、南瓜、米粉 マヨネーズ、油 | ブロッコリー、大根 玉葱、若布 | 408kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | | ツナ大根・味噌汁 | PM | お米で豆乳プリンタルト | | | | | 9 | 木 | 雑穀ご飯・鱈のカレームニエル | AM | カップゼリー | 鱈、ロースハム | 雑穀米、じゃが芋 | 人参、胡瓜、しめじ エリンギ、玉葱 | 428kcal | 23 | 人参サラダ・きのこのスープ | PM | ◎あんこのお焼き | 10 | 金 | 雑穀ご飯・鶏肉とさつま芋の甘酢和え | AM | みかん缶 | 鶏肉、油揚げ、味噌 しらす | 雑穀米、さつま芋 油 | ほうれん草、人参、大根 長ネギ、コーン | 401kcal | 24 | ほうれん草ソテー・味噌汁 | PM | ◎じゃこにぎり | 11 | 土 | チキンライス | AM | 豆乳 | 鶏肉、ロースハム | 雑穀米、じゃが芋 油 | ピーマン、人参、玉葱 ブロッコリー | 396kcal | 25 | じゃが芋スープ | PM | ソフトせんべい | 13 | 月 | 雑穀ご飯・ツナコロッケ | AM | オレンジジュース | ツナ、桜えび 味噌 | 雑穀米、じゃが芋 米粉、油、胡麻油 | 玉葱、人参、ブロッコリー 小松菜、かぶ、玉葱、しめじ | 397kcal | 27 | 小松菜と桜えびの和え物・味噌汁 | PM | お米で南瓜マフィン | 14 | 火 | 雑穀ご飯・茄子と豚肉のケチャップ煮 | AM | 豆乳ヨーグルト | 豚肉、豆腐 | 雑穀米、粗精糖 油 | ピーマン、玉葱、キャベツ 人参、胡瓜、青梗菜、若布 | 389kcal | 28 | フレンチサラダ・豆腐のスープ | PM | ◎きなこのクッキー | 29 | 水 | お誕生会 | | AM | 豆乳 | お楽しみに | | 450kcal | | | | PM | バナナスティックケーキ | | | | | 30 | 木 | 雑穀ご飯・豆腐の甘酢あんかけ | AM | 野菜フルーツジュース | 豆腐、なると ツナ | 雑穀米、南瓜、油 マヨネーズ | 人参、長ネギ、胡瓜 ほうれん草、えのき | 403kcal | | | 南瓜のサラダ・清まし汁 | PM | ◎フルーツゼリー | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 木 | 雑穀ご飯・鱈のカレームニエル | AM | カップゼリー | 鱈、ロースハム | 雑穀米、じゃが芋 | 人参、胡瓜、しめじ エリンギ、玉葱 | 428kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | | 人参サラダ・きのこのスープ | PM | ◎あんこのお焼き | | | | | 10 | 金 | 雑穀ご飯・鶏肉とさつま芋の甘酢和え | AM | みかん缶 | 鶏肉、油揚げ、味噌 しらす | 雑穀米、さつま芋 油 | ほうれん草、人参、大根 長ネギ、コーン | 401kcal | 24 | ほうれん草ソテー・味噌汁 | PM | ◎じゃこにぎり | 11 | 土 | チキンライス | AM | 豆乳 | 鶏肉、ロースハム | 雑穀米、じゃが芋 油 | ピーマン、人参、玉葱 ブロッコリー | 396kcal | 25 | じゃが芋スープ | PM | ソフトせんべい | 13 | 月 | 雑穀ご飯・ツナコロッケ | AM | オレンジジュース | ツナ、桜えび 味噌 | 雑穀米、じゃが芋 米粉、油、胡麻油 | 玉葱、人参、ブロッコリー 小松菜、かぶ、玉葱、しめじ | 397kcal | 27 | 小松菜と桜えびの和え物・味噌汁 | PM | お米で南瓜マフィン | 14 | 火 | 雑穀ご飯・茄子と豚肉のケチャップ煮 | AM | 豆乳ヨーグルト | 豚肉、豆腐 | 雑穀米、粗精糖 油 | ピーマン、玉葱、キャベツ 人参、胡瓜、青梗菜、若布 | 389kcal | 28 | フレンチサラダ・豆腐のスープ | PM | ◎きなこのクッキー | 29 | 水 | お誕生会 | | AM | 豆乳 | お楽しみに | | 450kcal | | | | PM | バナナスティックケーキ | | | | | 30 | 木 | 雑穀ご飯・豆腐の甘酢あんかけ | AM | 野菜フルーツジュース | 豆腐、なると ツナ | 雑穀米、南瓜、油 マヨネーズ | 人参、長ネギ、胡瓜 ほうれん草、えのき | 403kcal | | | 南瓜のサラダ・清まし汁 | PM | ◎フルーツゼリー | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 金 | 雑穀ご飯・鶏肉とさつま芋の甘酢和え | AM | みかん缶 | 鶏肉、油揚げ、味噌 しらす | 雑穀米、さつま芋 油 | ほうれん草、人参、大根 長ネギ、コーン | 401kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | | ほうれん草ソテー・味噌汁 | PM | ◎じゃこにぎり | | | | | 11 | 土 | チキンライス | AM | 豆乳 | 鶏肉、ロースハム | 雑穀米、じゃが芋 油 | ピーマン、人参、玉葱 ブロッコリー | 396kcal | 25 | じゃが芋スープ | PM | ソフトせんべい | 13 | 月 | 雑穀ご飯・ツナコロッケ | AM | オレンジジュース | ツナ、桜えび 味噌 | 雑穀米、じゃが芋 米粉、油、胡麻油 | 玉葱、人参、ブロッコリー 小松菜、かぶ、玉葱、しめじ | 397kcal | 27 | 小松菜と桜えびの和え物・味噌汁 | PM | お米で南瓜マフィン | 14 | 火 | 雑穀ご飯・茄子と豚肉のケチャップ煮 | AM | 豆乳ヨーグルト | 豚肉、豆腐 | 雑穀米、粗精糖 油 | ピーマン、玉葱、キャベツ 人参、胡瓜、青梗菜、若布 | 389kcal | 28 | フレンチサラダ・豆腐のスープ | PM | ◎きなこのクッキー | 29 | 水 | お誕生会 | | AM | 豆乳 | お楽しみに | | 450kcal | | | | PM | バナナスティックケーキ | | | | | 30 | 木 | 雑穀ご飯・豆腐の甘酢あんかけ | AM | 野菜フルーツジュース | 豆腐、なると ツナ | 雑穀米、南瓜、油 マヨネーズ | 人参、長ネギ、胡瓜 ほうれん草、えのき | 403kcal | | | 南瓜のサラダ・清まし汁 | PM | ◎フルーツゼリー | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 土 | チキンライス | AM | 豆乳 | 鶏肉、ロースハム | 雑穀米、じゃが芋 油 | ピーマン、人参、玉葱 ブロッコリー | 396kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | | じゃが芋スープ | PM | ソフトせんべい | | | | | 13 | 月 | 雑穀ご飯・ツナコロッケ | AM | オレンジジュース | ツナ、桜えび 味噌 | 雑穀米、じゃが芋 米粉、油、胡麻油 | 玉葱、人参、ブロッコリー 小松菜、かぶ、玉葱、しめじ | 397kcal | 27 | 小松菜と桜えびの和え物・味噌汁 | PM | お米で南瓜マフィン | 14 | 火 | 雑穀ご飯・茄子と豚肉のケチャップ煮 | AM | 豆乳ヨーグルト | 豚肉、豆腐 | 雑穀米、粗精糖 油 | ピーマン、玉葱、キャベツ 人参、胡瓜、青梗菜、若布 | 389kcal | 28 | フレンチサラダ・豆腐のスープ | PM | ◎きなこのクッキー | 29 | 水 | お誕生会 | | AM | 豆乳 | お楽しみに | | 450kcal | | | | PM | バナナスティックケーキ | | | | | 30 | 木 | 雑穀ご飯・豆腐の甘酢あんかけ | AM | 野菜フルーツジュース | 豆腐、なると ツナ | 雑穀米、南瓜、油 マヨネーズ | 人参、長ネギ、胡瓜 ほうれん草、えのき | 403kcal | | | 南瓜のサラダ・清まし汁 | PM | ◎フルーツゼリー | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | 月 | 雑穀ご飯・ツナコロッケ | AM | オレンジジュース | ツナ、桜えび 味噌 | 雑穀米、じゃが芋 米粉、油、胡麻油 | 玉葱、人参、ブロッコリー 小松菜、かぶ、玉葱、しめじ | 397kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | | 小松菜と桜えびの和え物・味噌汁 | PM | お米で南瓜マフィン | | | | | 14 | 火 | 雑穀ご飯・茄子と豚肉のケチャップ煮 | AM | 豆乳ヨーグルト | 豚肉、豆腐 | 雑穀米、粗精糖 油 | ピーマン、玉葱、キャベツ 人参、胡瓜、青梗菜、若布 | 389kcal | 28 | フレンチサラダ・豆腐のスープ | PM | ◎きなこのクッキー | 29 | 水 | お誕生会 | | AM | 豆乳 | お楽しみに | | 450kcal | | | | PM | バナナスティックケーキ | | | | | 30 | 木 | 雑穀ご飯・豆腐の甘酢あんかけ | AM | 野菜フルーツジュース | 豆腐、なると ツナ | 雑穀米、南瓜、油 マヨネーズ | 人参、長ネギ、胡瓜 ほうれん草、えのき | 403kcal | | | 南瓜のサラダ・清まし汁 | PM | ◎フルーツゼリー | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | 火 | 雑穀ご飯・茄子と豚肉のケチャップ煮 | AM | 豆乳ヨーグルト | 豚肉、豆腐 | 雑穀米、粗精糖 油 | ピーマン、玉葱、キャベツ 人参、胡瓜、青梗菜、若布 | 389kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | | フレンチサラダ・豆腐のスープ | PM | ◎きなこのクッキー | | | | | 29 | 水 | お誕生会 | | AM | 豆乳 | お楽しみに | | 450kcal | | | | PM | バナナスティックケーキ | | | | | 30 | 木 | 雑穀ご飯・豆腐の甘酢あんかけ | AM | 野菜フルーツジュース | 豆腐、なると ツナ | 雑穀米、南瓜、油 マヨネーズ | 人参、長ネギ、胡瓜 ほうれん草、えのき | 403kcal | | | 南瓜のサラダ・清まし汁 | PM | ◎フルーツゼリー | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | 水 | お誕生会 | | AM | 豆乳 | お楽しみに | | 450kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | PM | バナナスティックケーキ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 木 | 雑穀ご飯・豆腐の甘酢あんかけ | AM | 野菜フルーツジュース | 豆腐、なると ツナ | 雑穀米、南瓜、油 マヨネーズ | 人参、長ネギ、胡瓜 ほうれん草、えのき | 403kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 南瓜のサラダ・清まし汁 | PM | ◎フルーツゼリー | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

★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