

令和4年 7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	雑穀ご飯・白い麻婆豆腐	AM	バナナ	豆腐、鶏挽、なると	雑穀米、じゃが芋	大根、長ネギ、いんげん	407kcal
		じゃが芋胡麻酢和え・中華スープ	PM	◎カリカリせんべい	桜えび	胡麻油、胡麻、片栗粉	胡瓜、青梗菜、人参	
2	土	鮭チャーハン	AM	豆乳	鮭フレーク、豚挽	雑穀米、春雨、油	キャベツ、コーン、人参	375kcal
		春雨スープ	PM	ソフトせんべい			しめじ	
4	月	雑穀ご飯・かじき沢煮	AM	フルーツ豆乳	かじき、ロースハム	雑穀米、片栗粉	たまねぎ、人参、牛蒡、えのき	394kcal
		小松菜ナムル・味噌汁	PM	お米でレモンマフィン	油揚げ、味噌	胡麻油	小松菜、大根、玉葱	
5	火	雑穀ご飯・鶏肉のオイスターソース炒め	AM	カップゼリー	豚肉、味噌	雑穀米、さつまい	ブロッコリー、人参、茄子	427kcal
		さつまい芋甘煮・味噌汁	PM	◎おかかにぎり		片栗粉、粗精糖、油	もやし、長ネギ、リンゴ缶	
6	水	雑穀ご飯・豆腐のステーキあんかけ	AM	ソフトせんべい	豆腐、ツナ、なると	雑穀米、米粉、南瓜	人参、えのき、キャベツ	359kcal
		キャベツマヨネーズ和え・味噌汁	PM	いちごスティックケーキ	味噌	マヨネーズ、油	パプリカ、水菜、玉葱	
7	木	雑穀ご飯・カレイのムニエル	AM	豆乳ヨーグルト	カレイ、ロースハム	雑穀米、じゃが芋	茄子、パプリカ、玉葱	382kcal
		茄子のトマト煮・ビーフンスープ	PM	7日 セタゼリー 19日 ゼリー		米粉、ビーフン、油	人参、しめじ	
8	金	雑穀ご飯・生姜焼き	AM	バナナ	豚肉、油揚げ	雑穀米、南瓜、米粉	しめじ、玉葱、ほうれん草	438kcal
		ほうれん草のサラダ・味噌汁	PM	◎味噌コーン蒸しパン	味噌	油、マヨネーズ	人参、大根、長ネギ	
9	土	青梗菜のあんかけご飯	AM	豆乳	豆腐、桜えび、豚肉	雑穀米、胡麻油	青梗菜、大根、人参	388kcal
		根菜汁	PM	ソフトせんべい	味噌	片栗粉	牛蒡、れんこん	
11	月	雑穀ご飯・さわらの照り焼き	AM	みかん缶	さわら、ロースハム	雑穀米、粗精糖	人参大根、玉葱、いんげん	409kcal
		大根スープ煮・味噌汁	PM	フレンズクレープ(ヨーグルト風)	油揚げ、味噌		キャベツ、生椎茸	
12	火	炊き込みご飯・ツナ和え	AM	ソフトせんべい	油揚げ、鶏挽肉	雑穀米、さつまい	牛蒡、人参、ひじき、大根、胡瓜	372kcal
		清まし汁	PM	◎大学芋	ツナ	粗精糖、油	ほうれん草、えのき、若布	
13	水	雑穀ご飯・煮込みハンバーグ	AM	カップゼリー	合挽肉	雑穀米、じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、胡瓜	439kcal
		ドレッシング和え・野菜スープ	PM	お米でブルーベリータルト		片栗粉、油	もやし、しめじ、パプリカ	
14	木	雑穀ご飯・ゆで豚の胡麻みそだれ	AM	豆乳ヨーグルト	豚肉、なると	雑穀米、南瓜、胡麻	ブロッコリー、人参	425kcal
		南瓜煮付・清まし汁	PM	◎カリカリせんべい	味噌	片栗粉、粗精糖	小松菜、長ネギ	
15	金	雑穀ご飯・煮魚	AM	バナナスティックケーキ	タラ、豆腐	雑穀米、マヨネーズ	ほうれん草、パプリカ	386kcal
		コーンの白和え・味噌汁	PM	◎桜えびにぎり	桜えび	胡麻、片栗粉、粗精糖	コーン、大根、玉葱、若布	
16	土	カレーピラフ	AM	豆乳	ツナ、豆腐	雑穀米、油	人参、レタス、キャベツ	363kcal
		豆腐スープ	PM	ソフトせんべい			玉葱、しめじ、パプリカ	

★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