

令和4年 8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	月	雑穀ご飯・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、油	ブロッコリー、人参	429kcal
		切り干し煮付・味噌汁	PM	お米でメープルマフィン	味噌	粗精糖	切り干し、小松菜、長ネギ	
2 30	火	雑穀ご飯・鶏トマト煮	AM	ソフトせんべい	鶏肉、ツナ	雑穀米、さつまい	ズッキーニ、トマト缶、人参	411kcal
		さつまいサラダ・スープ	PM	◎フルーツゼリー		米粉、マヨネーズ、油	キャベツ、エリンギ、コーン	
3 25	水 木	雑穀ご飯・豆腐の中華風炒め	AM	バナナ	豆腐、桜えび	雑穀米、片栗粉	キャベツ、人参、ピーマン	396kcal
		じゃが芋カレー煮・味噌汁	PM	お米でりんごタルト	豚挽肉、味噌	じゃが芋、油	ほうれん草、大根、玉葱	
4 18	木	雑穀ご飯・鮭ごまみそ焼き	AM	豆乳ヨーグルト	鮭、ロースハム	雑穀米、南瓜、胡麻	ほうれん草、玉葱	402kcal
		南瓜ソテー・清まし汁	PM	◎おかかにごり	豆腐	油	えのき、水菜	
5 19	金	雑穀ご飯・麻婆茄子	AM	イチゴのスティックケーキ	豚挽肉、ロースハム	雑穀米、胡麻、油	茄子、ネギ、もやし、人参	389kcal
		酢の物・若布スープ	PM	◎きな粉クッキー		粗精糖、片栗粉	玉葱、いんげん、若布	
6 20	土	ツナピラフ	AM	豆乳	ツナ、鶏挽肉	雑穀米、南瓜、油	玉葱、人参、黄パプリカ	335kcal
		南瓜スープ	PM	ソフトせんべい			ズッキーニ	
8 22	月	雑穀ご飯・白身魚の中華蒸し	AM	みかん缶	タラ、ロースハム	雑穀米、胡麻油	人参、白菜、赤パプリカ	341kcal
		かぶスープ煮・味噌汁	PM	お米で南瓜マフィン	油揚げ、味噌		かぶ、キャベツ、牛蒡	
9 23	火	雑穀ご飯・豆腐ハンバーグあんかけ	AM	ソフトせんべい	豆腐、鶏挽肉	雑穀米、南瓜	人参、ひじき、ほうれん草	390kcal
		ほうれん草ナムル・味噌汁	PM	◎じゃこにごり		片栗粉、春雨	しめじ、長ネギ	
10 24	水	雑穀ご飯・豚肉のあま味噌炒め	AM	豆乳ヨーグルト	豚肉、なると	雑穀米、油	茄子、ピーマン、胡瓜、大根	386kcal
		胡瓜甘酢つけ・清まし汁	PM	お米でシークワサータルト		粗精糖	小松菜、人参	
12 26	金	雑穀ご飯・煮魚	AM	カップゼリー	カレー、鶏ささみ	雑穀米、じゃが芋	ほうれん草、大根	339kcal
		大根サラダ・味噌汁	PM	◎スティックさつま	味噌	マヨネーズ、粗精糖	赤パプリカ、長ネギ	
27	土	青梗菜のあんかけご飯	AM	豆乳	豆腐、桜えび	雑穀米、さつまい	青梗菜、人参、いんげん	380kcal
		さつま汁	PM	ソフトせんべい	豚肉	胡麻油、片栗粉		
29	月	雑穀ご飯・白身魚のクリームかけ	AM	みかん缶	タラ、豆乳	雑穀米、胡麻	人参、玉葱、コーン、しめじ	380kcal
		胡麻和え・味噌汁	PM	お米でスイートポテト	ロースハム	片栗粉、油	ブロッコリー、大根、ネギ、若布	
17	水	ドライカレー	AM	フルーツ豆乳	ツナ、豆乳	雑穀米、油	玉葱、人参、黄パプリカ	382kcal
		ブロッコリーサラダ	PM	お米でスイートポテト			ブロッコリー、しめじ	
31	水	お誕生会	AM	バナナ	お楽しみに			445kcal
			PM	フレンズクレープ(ブルーベリー)				

★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