

令和4年 9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	木	雑穀ご飯・鮭のオーロラ焼き	AM	豆乳ヨーグルト	鮭、ロースハム、味噌	雑穀米、米粉、春雨	キャベツ、胡瓜、人参	412
15		春雨の酢の物・味噌汁	PM	◎芋もち				
2	金	雑穀ご飯・肉じゃが	AM	バナナスティックケーキ	豚肉、油揚げ、削り節	雑穀米、じゃが芋	玉葱、人参、いんげん	389
16		おかか和え・味噌汁	PM	◎桜えびにぎり				
3	土	茄子と豚肉の照り焼き丼	AM	豆乳	豚肉、豆腐	雑穀米、米粉、油	茄子、しめじ、人参	380
17		豆腐スープ	PM	ソフトせんべい				
5	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、南瓜	人参、玉葱、大根	402
20	火	南瓜サラダ・味噌汁	PM	お米でレモンマフィン				
6	火	雑穀ご飯・鶏肉の南蛮漬け	AM	ソフトせんべい	鶏肉、油揚げ	雑穀米、片栗粉、油	人参、玉葱、ピーマン、ネギ	383
		ひじき炒り煮・清まし汁	PM	◎あずきプリン				
7	水	雑穀ご飯・厚揚げカレー炒め	AM	豆乳ヨーグルト	厚揚げ、しらす	雑穀米、じゃが芋、油	人参、ネギ、キャベツ	385
21		甘酢和え・味噌汁	PM	お米でスイートポテト				
8	木	雑穀ご飯・豚肉とパプリカの甘酢炒め	AM	カップゼリー	豚肉、味噌	雑穀米、胡麻、油	パプリカ、玉葱、人参、もやし	428
22		南瓜の胡麻和え・味噌汁	PM	◎いちごマフィン				
9	金	雑穀ご飯・コーン肉団子	AM	バナナ	豚挽肉、鳴門	雑穀米、胡麻油	玉葱、コーン、青梗菜、人参	366
30		青梗菜のナムル・若布スープ	PM	9日 お月見ゼリー 30日 ◎フルーツゼリー				
10	土	ケチャップライス	AM	豆乳	ロースハム、ツナ	雑穀米、南瓜	人参、玉葱、ピーマン	372
24		南瓜スープ	PM	ソフトせんべい				
12	月	雑穀ご飯・ツナコロッケ風	AM	みかん缶	ツナ、高野豆腐、豆乳	雑穀米、じゃが芋、米粉	玉葱、人参、ブロッコリー	425
26		大根の煮物・味噌汁	PM	お米でもものタルト				
13	火	雑穀ご飯・豆腐つくねの甘辛焼き	AM	ソフトせんべい	豆腐、鶏挽肉、ツナ	雑穀米、片栗粉、油	ネギ、ほうれん草、大根	423
27		ひじきサラダ・味噌汁	PM	◎じゃこにぎり				
14	水	炊き込みご飯・胡麻酢和え	AM	豆乳	高野豆腐、鶏挽	雑穀米、胡麻	れんこん、人参、舞茸、もやし	357
29		清まし汁	PM	お米でメープルマフィン				
28	水	お誕生会		AM	バナナ	お楽しみに		450
				PM	お米でブルーベリータルト			

★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