

令和4年 10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	土	豚肉の味噌炒め丼	AM 豆乳	豚肉	雑穀米、片栗粉	キャベツ、玉葱、パプリカ	405kcal
15		けんちん汁	PM ソフトせんべい	豆腐、味噌	油	大根、人参、牛蒡、長ネギ	
3	月	雑穀ご飯・かじきの塩麴焼き	AM みかん缶	かじき、ロースハム	雑穀米、マヨネーズ	人参、玉葱、キャベツ	376kcal
24		パンプキンサラダ・味噌汁	PM お米でメープルマフィン	味噌		大根、牛蒡、ネギ、南瓜	
4	火	雑穀ご飯・鶏肉と茄子の炒め物	AM 豆乳ヨーグルト	鶏肉、桜えび、削り節	雑穀米、片栗粉	パプリカ、青梗菜、もやし	334kcal
18		青梗菜のおかか和え・若布スープ	PM ◎おかかにぎり		油	人参、しめじ、若布	
5	水	雑穀ご飯・白い麻婆豆腐	AM ソフトせんべい	豆腐、鶏挽、しらす	雑穀米、さつまい	大根、ネギ、いんげん	399kcal
19		さつまいのじゃこ煮・味噌汁	PM お米でブルーベリータルト	味噌	胡麻油	小松菜、人参	
6	木	雑穀ご飯・豚肉の生姜焼き	AM りんご	豚肉、ツナ、味噌	雑穀米、米粉、油	玉葱、生姜、キャベツ、人参	441kcal
20		ブロッコリーサラダ・味噌汁	PM ◎甘納豆蒸しパン		じゃが芋、マヨネーズ	ブロッコリー、いんげん、玉葱	
7	金	雑穀ご飯・煮込みハンバーグ	AM いちごスティックケーキ	合挽肉、ロースハム	雑穀米、片栗粉	玉葱、パプリカ、キャベツ	432kcal
21		コールスローサラダ・根菜スープ	PM 7日 お月見デザート 21日 ◎フルーツゼリー		油	コーン、大根、れんこん、人参	
8	土	鮭チャーハン	AM 豆乳	鮭、豚挽肉	雑穀米、ピーファン	ネギ、レタス、人参	334kcal
22		ビーフンスープ	PM ソフトせんべい		油	玉葱、えのき	
11	火	雑穀ご飯・煮魚	AM 豆乳ヨーグルト	赤魚、ロースハム	雑穀米	小松菜、玉葱、南瓜	376kcal
		南瓜ソテー・味噌汁	PM ◎大学芋	油揚げ、味噌		大根、ネギ	
12	水	雑穀ご飯・肉豆腐	AM カップゼリー	豚肉、豆腐	雑穀米、春雨	白菜、人参、胡瓜	382kcal
25		胡麻酢和え・味噌汁	PM お米でスイートポテト	なると、味噌	白すりごま	胡瓜、舞茸	
13	木	雑穀ご飯・タラのムニエル	AM みかん缶	タラ、油揚げ	雑穀米、米粉	胡瓜、人参、ひじき、いんげん	391kcal
27		ひじき炒り煮・清まし汁	PM ◎きなこにぎり		マヨネーズ、油	ほうれん草、えのき、ネギ	
14	金	雑穀ご飯・鶏肉のトマト煮	AM バナナ	鶏肉、ツナ	雑穀米、米粉、油	ピーマン、トマト缶、玉葱	407kcal
28		小松菜サラダ・味噌汁	PM ◎カリカリせんべい		マヨネーズ	小松菜、人参、茄子、白菜	
17	月	雑穀ご飯・魚のあんかけ	AM みかん缶	メルルーサ	雑穀米、南瓜、片栗粉	人参、白菜、しめじ	340kcal
31		南瓜の甘煮・味噌汁	PM 17日 パナナスティックケーキ 31日 パンプキンパバロア	味噌	米粉、粗精糖	茄子、玉葱、キャベツ	
26	水	お誕生会	AM ソフトせんべい	お楽しみに			457kcal
			PM フレンズクレープ (いちご)				
29	土	あんかけチャーハン	AM 豆乳	豚肉、豆腐	雑穀米、胡麻油	人参、青梗菜、椎茸	360kcal
		豆腐のスープ	PM ソフトせんべい			パプリカ、キャベツ	

★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