

令和4年 11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	火	雑穀ご飯・小松菜のハンバーグ	AM ソフトせんべい	合挽肉、ツナ	雑穀米、米粉、油	小松菜、人参、大根、胡瓜	437
15		大根サラダ・キノコスープ	PM ◎あんこのお焼き				
2	水	雑穀ご飯・豚肉のごまソース炒め	AM バナナ	豚肉、味噌	雑穀米、じゃが芋、	キャベツ、人参、ピーマン	457
29	火	じゃが煮・味噌汁	PM 2日 お米で南瓜のマフィン 29日 じゃこにぎり				
17	木	雑穀ご飯・豆腐とコーンのふんわり焼き	AM カップゼリー	豆腐、鶏挽、しらす	雑穀米、さつまい、油	コーン、長ネギ、胡瓜	400
		さつまい芋サラダ・青梗菜スープ	PM ◎じゃこにぎり				
4	金	雑穀ご飯・鯔ごまみそ焼き	AM 豆乳ヨーグルト	鯔、ロースハム	雑穀米、春雨、胡麻	パプリカ、胡瓜、人参	446
18		春雨サラダ・味噌汁	PM ◎いちごマフィン				
5	土	チキンピラフ	AM 豆乳	鶏挽、豆腐	雑穀米、油	人参、玉葱、小松菜	353
19		かぶのスープ	PM ソフトせんべい				
7	月	雑穀ご飯・白身魚のムニエル	AM みかん缶	カレイ、油揚げ	雑穀米、米粉	ブロッコリー、切り干し、人参	400
21		切り干し炒り煮・味噌汁	PM さつまい芋と栗のタルト				
8	火	雑穀ご飯・照りマヨチキン	AM 豆乳	鶏肉、味噌	雑穀米、マヨネーズ	キャベツ、人参、南瓜	412
22		胡麻和え・味噌汁	PM ◎芋もち				
9	水	さつまい芋の炊き込みご飯	AM 豆乳ヨーグルト	豚肉、ツナ、豆腐	雑穀米、さつまい	白菜、人参、胡瓜	390
30		ドレッシング和え・清まし汁	PM お米でメープルマフィン				
10	木	雑穀ご飯・鮭のケチャップ炒め	AM カップゼリー	鮭、桜えび、油揚げ	雑穀米、油	パプリカ、玉葱、小松菜	359
24		小松菜おかか和え・味噌汁	PM ◎きなこクッキー				
11	金	雑穀ご飯・家常豆腐	AM いちごスティックケーキ	厚揚げ、豚肉	雑穀米、春雨	人参、長ネギ、椎茸、大根	406
25		大根の酢の物・春雨スープ	PM ◎桜えびにぎり				
12	土	青梗菜のあんかけ丼	AM 豆乳	豚肉、油揚げ	雑穀米、さつまい	青梗菜、人参、大根	375
26		具だくさん汁	PM ソフトせんべい				
14	月	雑穀ご飯・煮魚	AM みかん缶	さわら、豆腐	雑穀米、粗精糖	小松菜、人参、エリンギ	397
28		洋風炒り豆腐・味噌汁	PM 14日 バンプキンパバロア 28日 お米でりんごタルト				
16	水	お誕生会	AM バナナ	お楽しみに			407
			PM フレンズクレープ(ヨーグルト)				

★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