

令和4年 12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・肉豆腐	AM カップゼリー	豚肉、木綿豆腐	雑穀米、じゃが芋	白菜、小松菜、しめじ、人参	427kcal
15		人参サラダ・味噌汁	PM ◎カリカリせんべい	ツナ、味噌	サラダ油	コーン、玉葱、キャベツ	
2	金	雑穀ご飯・鶏肉の甘酢炒め	AM ソフトせんべい	鶏肉、味噌	雑穀米、さつま芋	パプリカ、玉葱、大根	416kcal
16		さつまレモン煮・味噌汁	PM ◎味噌コーン蒸しパン		片栗粉、粗精糖、油	牛蒡、長ネギ	
3	土	カレーピラフ	AM 豆乳	合挽、豆腐	雑穀米、油	玉葱、人参、ピーマン	406kcal
17		豆腐スープ	PM ソフトせんべい	桜えび	ごま油	キャベツ、もやし	
5	月	雑穀ご飯・かじきマヨネーズ焼き	AM 豆乳ヨーグルト	かじき、油揚げ	雑穀米、米粉、油	ブロッコリー、ひじき	426kcal
19		ひじき炒り煮・味噌汁	PM お米でりんごのタルト	味噌	マヨネーズ	人参、南瓜、玉葱、しめじ	
6	火	白菜のとろとろ丼	AM ソフトせんべい	豚挽、なると	雑穀米、油	白菜、玉葱、しめじ	383kcal
27		中華スープ	PM ◎じゃこにぎり			人参、キャベツ、もやし	
20	火	雑穀ご飯・鶏肉のおかか炒め	AM みかん缶	豚肉、なると、味噌	雑穀米、春雨	青梗菜、人参、胡瓜	365kcal
		春雨の酢の物・清まし汁	PM ◎じゃこにぎり	しらす	油	若布、椎茸、小葱	
7	水	雑穀ご飯・鶏団子スープ煮	AM いちごスティックケーキ	鶏挽、ツナ	雑穀米、じゃが芋	玉葱、人参、白菜、茄子	416kcal
21		ツナサラダ・味噌汁	PM クレープ(ヨーグルト)	味噌	片栗粉、マヨネーズ	パプリカ、大根、しめじ	
8	木	雑穀ご飯・さわらの照り焼き	AM りんご	さわら、豚肉	雑穀米、ビーフン	青梗菜、南瓜、人参	400kcal
22		南瓜煮付・ビーフンスープ	PM ◎いちごマフィン	桜えび	油	玉葱	
9	金	雑穀ご飯・レンコン豆腐ハンバーグ	AM カップゼリー	木綿豆腐、豚挽肉	雑穀米、さつま芋	レンコン、ほうれん草	406kcal
		しらす和え・味噌汁	PM ◎スティックさつま	しらす、味噌	片栗粉、油	人参、長ネギ、若布	
10	土	豚肉の味噌炒め丼	AM 豆乳	豚肉、豆腐	雑穀米、片栗粉	きゅべつ、パプリカ、玉葱	408kcal
24		けんちん汁	PM ソフトせんべい		油	牛蒡、大根、人参、長ネギ	
12	月	雑穀ご飯・煮魚	AM みかん缶	カレイ、ロースハム	雑穀米、南瓜	小松菜、白菜、人参	357kcal
		フレンチサラダ・味噌汁	PM お米でスイートポテト	味噌	サラダ油、粗精糖	玉葱、しめじ	
13	火	炊き込みご飯・大根の胡麻酢和え	AM 豆乳ヨーグルト	高野豆腐、小女子	雑穀米、胡麻	人参、牛蒡、いんげん	397kcal
26		清まし汁	PM 13日 ◎おかかにぎり 26日 お米のみかんタルト	ツナ、なると		大根、水菜、小松菜、えのき	
14	水	お誕生会	AM バナナ	お楽しみに			425kcal
			PM さつま芋と栗のタルト				
23	金	クリスマス会	AM バナナスティックケーキ	メリークリスマス！			432kcal
			PM クリスマスカップデザート				
28	水	お弁当持参	AM 豆乳				
			PM フレンズクレープ(いちご)				

★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