

令和5年



# 給食予定献立表

ひかりテラス保育園

| 日    | 曜日  | 時間帯   | 献立                     | カや体温になるもの                     | 血や肉になるもの          | 体の調子を整えるもの   |
|------|-----|-------|------------------------|-------------------------------|-------------------|--|
| 1・3  | 土・月 | 午前おやつ | 豆乳                     |                               | 豆乳                |  |
|      |     | 昼食    | お弁当                    |                               |                   |  |
|      |     | 午後おやつ | せんべい                   | ソフトおせんべい                      |                   |  |
| 5・19 | 水   | 午前おやつ | みかん缶                   |                               |                   | みかん缶   |
|      |     | 昼食    | 炊き込みごはん 甘酢和え<br>けんちん汁  | 雑穀ごはん 素精糖<br>はるさめ             | ツナ なたと 油揚げ        | にんじん えのき 長ねぎ<br>いんげん もやし きゅうり<br>だいこん しめじ はくさい<br>こまつな こんぶ |
|      |     | 午後おやつ | お米でメープルマフィン            | メープルマフィン                      |                   |  |
| 6    | 木   | 午前おやつ | ぶどうゼリー                 | ぶどうゼリー                        |                   |  |
|      |     | 昼食    | 雑穀ご飯 照り焼き<br>味噌汁       | 雑穀ごはん じゃがいも                   | 鶏肉 みそ             | たまねぎ ブロッコリー こんぶ  |
|      |     | 午後おやつ | ◎大学いも                  | さつまいも 油 素精糖                   |                   |  |
| 7    | 金   | 午前おやつ | バナナ                    |                               |                   | バナナ  |
|      |     | 昼食    | 豆腐そぼろ丼 すまし汁            | 雑穀ごはん 素精糖<br>片栗粉              | 木綿豆腐 鶏ひき肉<br>なたと  | 玉ねぎ にんじん いんげん<br>こんぶ ほうれんそう はくさい<br>い 長ねぎ                  |
|      |     | 午後おやつ | ◎パバロア                  |                               | 豆乳クリーム 豆乳         | ブルーベリージャム  |
| 8    | 土   | 午前おやつ | 豆乳                     |                               | 豆乳                |  |
|      |     | 昼食    | あんかけ丼 味噌汁              | 雑穀ごはん 素精糖<br>ごま油 片栗粉<br>さつまいも | 豚もも 生揚げ みそ        | チンゲンサイ 長ねぎ こんぶ<br>玉ねぎ にんじん いんげん                            |
|      |     | 午後おやつ | せんべい                   | ソフトおせんべい                      |                   |  |
| 10   | 月   | 午前おやつ | 豆乳ヨーグルト                | いちごジャム                        | 豆乳ヨーグルト           |  |
|      |     | 昼食    | 鮭ピラフ スープ               | 雑穀ごはん コーン                     | 鮭 羅斯ハム 豆乳         | にんじん 長ねぎ いんげん<br>キャベツ こまつな                                 |
|      |     | 午後おやつ | お米でかぼちゃマフィン            | かぼちゃマフィン                      |                   |  |
| 11   | 火   | 午前おやつ | りんごゼリー                 | りんごゼリー                        |                   |  |
|      |     | 昼食    | 雑穀ご飯 豚肉のみそ炒め<br>すまし汁   | 雑穀ごはん 片栗粉<br>油 素精糖            | 豚もも 絹ごし豆腐<br>みそ   | キャベツ 長ねぎ パプリカ<br>こんぶ えのき にんじん<br>ほうれんそう                    |
|      |     | 午後おやつ | ◎おにぎり・おかか              | 雑穀ごはん                         | かつお節              |  |
| 12   | 水   | 午前おやつ | せんべい                   | ソフトおせんべい                      |                   |  |
|      |     | 昼食    | 雑穀ご飯 シチュー<br>ツナサラダ     | 雑穀ごはん 米粉<br>じゃがいも コーン<br>片栗粉  | 鶏肉 豆乳 ツナ          | はくさい にんじん こまつな<br>キャベツ                                     |
|      |     | 午後おやつ | お米でりんごタルト              | りんごタルト                        |                   |  |
| 13   | 木   | 午前おやつ | フルーツ豆乳                 |                               | 豆乳                | オレンジジュース   |
|      |     | 昼食    | 雑穀ご飯 さわらのごまみそ焼き<br>味噌汁 | 雑穀ごはん 素精糖                     | さわら みそ            | ごま にんじん こんぶ<br>かぼちゃ 長ねぎ えのき                                |
|      |     | 午後おやつ | ◎いももち                  | じゃがいも 片栗粉                     |                   |  |
| 14   | 金   | 午前おやつ | バナナのスティックケーキ           | スティックケーキ                      |                   |  |
|      |     | 昼食    | ふわふわ丼 味噌汁              | 雑穀ごはん 片栗粉                     | 絹ごし豆腐 豚ひき<br>肉 みそ | はくさい いんげん 長ねぎ<br>こんぶ だいこん 玉ねぎ<br>にんじん わかめ                  |
|      |     | 午後おやつ | ◎フルーツヨーグルト             | 素精糖                           | 豆乳ヨーグルト           | みかん・りんご・パイナップル (缶詰)  |
| 15   | 土   | 午前おやつ | 豆乳                     |                               | 豆乳                |  |
|      |     | 昼食    | チキンライス スープ             | 雑穀ごはん じゃがいも                   | 鶏肉 羅斯ハム           | 玉ねぎ しめじ ピーマン<br>にんじん キャベツ                                  |
|      |     | 午後おやつ | せんべい                   | ソフトおせんべい                      |                   |  |





| 日  | 曜日 | 時間帯   | 献立                               | カや体温になるもの                | 血や肉になるもの            | 体の調子を整えるもの  |
|----|----|-------|----------------------------------|--------------------------|---------------------|---|
| 17 | 月  | 午後おやつ | せんべい                             | ソフトおせんべい                 |                     |   |
|    |    | 昼食    | 雑穀ご飯 タラのマヨネーズ焼き<br>かぼちゃのごま和え 味噌汁 | 雑穀ごはん 米粉<br>素精糖          | たら 油揚げ みそ<br>マヨネーズ  | にんじん 玉ねぎ かぼちゃ<br>いんげん ごま こんぶ<br>はくさい長ねぎ しいたけ      |
|    |    | 午後おやつ | お米スイートポテト                        | スイートポテト                  |                     |   |
| 18 | 火  | 午前おやつ | フルーツ豆乳                           |                          | 豆乳                  | オレンジジュース  |
|    |    | 昼食    | 雑穀ご飯 厚揚げの甘酢炒め<br>和え物 スープ         | 雑穀ごはん じゃがいも<br>素精糖       | 厚揚げ ロースハム           | 玉ねぎ ピーマン パプリカ<br>ブロッコリー キャベツ だいこん<br>にんじん えのき わかめ |
|    |    | 午後おやつ | ◎黒豆蒸しパン                          | 米粉 素精糖 油                 | 豆乳                  | 金時豆   |
| 20 | 木  | 午前おやつ | ぶどうゼリー                           | ぶどうゼリー                   |                     |   |
|    |    | 昼食    | 雑穀ご飯 照り焼き<br>マヨネーズ和え 味噌汁         | 雑穀ごはん 素精糖<br>じゃがいも       | 鶏肉 ツナ<br>マヨネーズみそ    | 玉ねぎ ブロッコリー こまつな<br>えのき こんぶ にんじん<br>キャベツ わかめ       |
|    |    | 午後おやつ | ◎大学いも                            | さつまいも 油 素精糖              |                     |   |
| 21 | 金  | 午前おやつ | バナナ                              |                          |                     | バナナ   |
|    |    | 昼食    | 豆腐そぼろ丼 なすみそ炒め<br>すまし汁            | 雑穀ごはん 素精糖<br>片栗粉 じゃがいも   | 木綿豆腐 鶏ひき肉<br>なると みそ | 玉ねぎ にんじん いんげん<br>こんぶ なす ピーマン<br>ほうれん草 白菜 長ねぎ      |
|    |    | 午後おやつ | ◎パバロア                            |                          | 豆乳クリーム 豆乳           | ブルーベリージャム   |
| 24 | 月  | 午前おやつ | 豆乳ヨーグルト                          | いちごジャム                   | 豆乳ヨーグルト             |   |
|    |    | 昼食    | 鮭ピラフ さつまいものソテー<br>スープ            | 雑穀ごはん さつまいも<br>油 素精糖 コーン | 鮭 ロースハム<br>豆乳       | にんじん 長ねぎ いんげん<br>玉ねぎ ごま キャベツ<br>こまつな              |
|    |    | 午後おやつ | お米でかぼちゃマフィン                      | かぼちゃマフィン                 |                     |   |
| 25 | 火  | 午前おやつ | りんごゼリー                           | りんごゼリー                   |                     |   |
|    |    | 昼食    | 雑穀ご飯 豚肉のみそ炒め<br>大根サラダ すまし汁       | 雑穀ごはん 片栗粉 油<br>素精糖       | 豚もも ツナ<br>絹ごし豆腐 みそ  | キャベツ 長ねぎ パプリカ<br>だいこん こまつな こんぶ<br>えのき 人参 ほうれん草    |
|    |    | 午後おやつ | ◎おにぎり・おかか                        | 雑穀ごはん                    | かつお節                |   |
| 26 | 水  | 午前おやつ | せんべい                             | ソフトおせんべい                 |                     |   |
|    |    | 昼食    | <b>お誕生会</b>                      |                          | <b>お楽しみに</b>        |   |
|    |    | 午後おやつ | お米でりんごタルト                        | りんごタルト                   |                     |   |
| 27 | 木  | 午前おやつ | フルーツ豆乳                           |                          | 豆乳                  | オレンジジュース  |
|    |    | 昼食    | 雑穀ご飯 さわらのごまみそ焼き<br>おかか和え 味噌汁     | 雑穀ごはん 素精糖                | さわら かつお節<br>みそ      | ごま にんじん はくさい<br>ほうれん草 こんぶ<br>かぼちゃ 長ねぎ えのき         |
|    |    | 午後おやつ | ◎いももち                            | じゃがいも 片栗粉                |                     |   |
| 28 | 金  | 午前おやつ | バナナのスティックケーキ                     | スティックケーキ                 |                     |   |
|    |    | 昼食    | ふわふわ丼 かぼちゃの煮物<br>味噌汁             | 雑穀ごはん 片栗粉<br>素精糖         | 絹ごし豆腐<br>豚ひき肉 みそ    | 白菜 いんげん 長ねぎ<br>かぼちゃ こんぶ だいこん<br>玉ねぎ にんじん わかめ      |
|    |    | 午後おやつ | ◎フルーツヨーグルト                       | 素精糖                      | 豆乳ヨーグルト             | みかん・りんご・パイナップル (缶詰)                               |

※ マヨネーズ・加工品は、卵・小麦・乳不使用の物を使用しています。

※ 『◎』がついたおやつは手作りおやつです。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

栄養価 (1日平均)

エネルギー: 379kcal

たんぱく質: 14.3g

脂質: 8.4g

塩分: 1.3g



## 入園・進級 おめでとうございます

春の暖かな日差しに包まれて、新しい季節が始まりました。環境が変わり、疲れが出やすい時期でもあります。4月は給食に慣れてもらえるように、食べやすく安心して食べてもらえるものを中心に作ります。

給食室では、子どもたちがおいしく食べて元気で過ごせるように毎日の食事を作っています。

給食室スタッフ

調理員: 伊藤・白藤・田中

栄養士: 銭坂

よろしくお祈りします