

令和5年 1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
4	水	お弁当持参	AM 豆乳				
			PM お米でメープルマフィン				
5	木	雑穀ご飯・白身魚のムニエル	AM ソフトせんべい	メルルーサ、油揚げ	雑穀米、じゃが芋、米粉	ブロッコリー、人参	400kcal
19		切り干し煮付・味噌汁	PM ◎黒豆蒸しパン	味噌	油、粗精糖、マヨネーズ	小松菜、玉葱	
6	金	雑穀ご飯・煮込みハンバーグ	AM みかん缶	合挽肉、ツナ	雑穀米、さつま芋	アスパラ、人参、胡瓜	423kcal
20		ドレッシングサラダ・さつま芋スープ	PM ◎甘酒ゼリー		油、片栗粉	キャベツ、えのき、コーン	
7	土	麻婆白菜丼	AM 豆乳	厚揚げ、豚挽肉、味噌	雑穀米、胡麻油	白菜、長ネギ、もやし	355kcal
21		中華スープ	PM ソフトせんべい		片栗粉	人参、黄パプリカ、若布	
10	火	雑穀ご飯・タラの野菜あんかけ	AM カップゼリー	タラ、油揚げ	雑穀米、南瓜、胡麻	もやし、人参、ピーマン	388kcal
23		南瓜の胡麻和え・味噌汁	PM 10日 ◎きなこにぎり 23日 お米でメープルマフィン	味噌	片栗粉	しめじ、白菜、長ネギ	
11	水	雑穀ご飯・鶏肉の塩麹焼き	AM 豆乳	鶏肉、ロースハム	雑穀米、春雨	パプリカ、人参、胡瓜	438kcal
24	火	春雨サラダ・味噌汁	PM 11日 お米でみかんタルト 24日 ◎芋もち	味噌	マヨネーズ、油	大根、牛蒡、小松菜	
12	木	大根のルーロー飯	AM ソフトせんべい	豚肉、桜えび	雑穀米、じゃが芋	大根、青梗菜、キャベツ	382kcal
		キャベツの和え物・若布スープ	PM ◎大学芋		粗精糖、胡麻油	ピーマン、人参、若布	
13	金	雑穀ご飯・厚揚げのカレー炒め	AM りんご	厚揚げ、豚挽肉	雑穀米、油、粗精糖	人参、もやし、かぶ	406kcal
27		かぶのそぼろ煮・味噌汁	PM ◎レモンマドレーヌ	味噌	片栗粉	玉葱、ピーマン、南瓜、若布	
14	土	チキンライス	AM 豆乳	鶏挽肉、ロースハム	雑穀米、油	玉葱、エリンギ、白菜	353kcal
28		野菜スープ	PM ソフトせんべい	桜えび		人参、ピーマン	
16	月	雑穀ご飯・鮭のちゃんちゃん焼き	AM 豆乳ヨーグルト	鮭、鶏ささみ	雑穀米、油、粗精糖	キャベツ、人参、もやし	357kcal
30		酢の物・清まし汁	PM フレンズクレープ(ブルーベリー)	なると	ごま油	胡瓜、ほうれん草、しめじ	
17	火	雑穀ご飯・鶏肉と白菜のシチュー	AM バナナ	鶏肉、ツナ、豆乳	雑穀米、さつま芋	白菜、人参、玉葱	417kcal
31		さつま芋のサラダ	PM ◎おかかにぎり		米粉、マヨネーズ、油	ブロッコリー、胡瓜	
18	水	雑穀ご飯・豚肉の生姜焼き	AM いちごスティックケーキ	豚肉、桜えび	雑穀米、春雨	パプリカ、玉葱、人参	413kcal
26	木	お浸し・春雨スープ	PM 18日 お米で南瓜マフィン 26日 ◎大学芋		米粉、油	ほうれん草、キャベツ	
25	水	お誕生会	AM バナナ	お楽しみに			434kcal
			PM お米でみかんタルト				

★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