

令和5年 2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	水	雑穀ご飯・白い麻婆豆腐	AM	カップゼリー	豆腐、鶏挽肉	雑穀米、春雨、胡麻油	大根、長ネギ、いんげん	381kcal
15		伴三絲・若布スープ	PM	お米で南瓜マフィン	ロースハム	胡麻、片栗粉	胡瓜、玉葱、人参、若布	
2	木	雑穀ご飯・白身魚のカレームニエル	AM	豆乳ヨーグルト	カレー、油揚げ	雑穀米、米粉、油	南瓜、人参、ひじき、大根	376kcal
16		ひじき炒り煮・味噌汁	PM	◎きなこにぎり	味噌	粗精糖	しめじ、牛蒡	
3	金	雑穀ご飯・豚肉の甘酢ケチャップ炒め	AM	りんご	豚肉、ツナ、味噌	雑穀米、じゃが芋	ピーマン、かぶ、胡瓜	403kcal
17		かぶのサラダ・味噌汁	PM	◎味噌コーン蒸しパン		米粉、油、マヨネーズ	キャベツ、長ネギ	
4	土	あんかけチャーハン	AM	豆乳	豚挽、豆腐	雑穀米、胡麻油	人参、青梗菜、椎茸	368kcal
18		豆腐スープ	PM	ソフトせんべい		片栗粉	玉葱、赤パブリカ	
6	月	雑穀ご飯・かじきのトマト煮	AM	みかん缶	かじき、ロースハム	雑穀米、米粉、油	玉葱、いんげん、キャベツ、しめじ	366kcal
20		コールスローサラダ・スープ	PM	お米でスイートポテト			人参、ブロッコリー、大根	
7	火	雑穀ご飯・鶏肉の照り焼き	AM	豆乳	鶏肉、なると、油揚げ	雑穀米、胡麻、油	人参、ほうれん草	380kcal
21		ほうれん草の胡麻和え・味噌汁	PM	◎カリカリせんべい	味噌	粗精糖	もやし、白菜	
8	水	雑穀ご飯・白菜重ね蒸し	AM	りんご	鶏挽、豆腐、味噌	雑穀米、さつま芋	白菜、人参、青梗菜	392kcal
		さつま芋甘煮・味噌汁	PM	お米で豆乳プリンタルト		粗精糖、片栗粉	えのき	
9	木	雑穀ご飯・タラと南瓜の味噌マヨ焼き	AM	ソフトせんべい	タラ、なると	雑穀米、マヨネーズ	小松菜、人参、長ネギ	408kcal
24		小松菜サラダ・清まし汁	PM	◎桜えびにぎり	ロースハム	油、米粉	若布	
10	金	雑穀ご飯・肉豆腐	AM	カップゼリー	豚肉、豆腐、味噌	雑穀米、粗精糖	白菜、長ネギ、人参、かぶ	390kcal
		酢の物・味噌汁	PM	◎きなこクッキー		胡麻	大根、胡瓜、玉葱、茄子	
13	月	雑穀ご飯・煮魚	AM	みかん缶	赤魚、ロースハム	雑穀米、片栗粉	ほうれん草、南瓜、コーン	403kcal
27		南瓜のソテー・味噌汁	PM	お米でレモンマフィン	厚揚げ、味噌	油、粗精糖	キャベツ、長ネギ	
14	火	中華風炊き込みご飯・ナムル	AM	豆乳	豚肉、しらす	雑穀米、春雨	白菜、しめじ、胡瓜	359kcal
28		春雨スープ	PM	14日 お米でガトーショコラ 28日 ◎スティックさつま		胡麻油	赤パブリカ、玉葱、小松菜	
22	水	お誕生会	AM	バナナ	お楽しみに			425kcal
			PM	いちごスティックケーキ				
25	土	カレーピラフ	AM	豆乳	合挽肉、ロースハム	雑穀米、じゃが芋	玉葱、人参、ピーマン	382kcal
		じゃが芋スープ	PM	ソフトせんべい		油	ブロッコリー、しめじ	

★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