

令和5年 3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・鶏肉の治部煮風 胡麻酢和え・味噌汁	AM	ソフトせんべい	鶏肉、ロースハム	雑穀米、さつま芋 米粉、胡麻	かぶ、人参、ほうれん草 胡瓜、えのき、長ねぎ	404
			PM	お米でりんごタルト				
2 16	木	雑穀ご飯・白身魚の中華あんかけ じゃが芋のそぼろ煮・味噌汁	AM	カップゼリー	メルルーサ、豚ひき肉	雑穀米、じゃが芋 片栗粉	人参、しめじ、大根 牛蒡、白菜	387
			PM	◎いちごマフィン				
3	金	ちらし寿司 南瓜の白和え・清まし汁	AM	バナナ	豆腐、鶏ささみ 桜でんぶ	雑穀米、コーン 粗精糖、胡麻	人参、いんげん、南瓜 小松菜、えのき	408
			PM	三色ゼリー				
4,18 29	土 水	胡麻みそチキン丼 具だくさん汁	AM	4.18日 豆乳 28日 バナナ	鶏肉、厚揚げ	雑穀米、胡麻、油 片栗粉	玉葱、大根、小松菜 人参、牛蒡、長ネギ	390
			PM	4.18日 ソフトせんべい 28日 お米でメープルマフィン				
6 20	月	雑穀ご飯・鮭のムニエル 青梗菜のお浸し・味噌汁	AM	みかん缶	鮭、厚揚げ	雑穀米、米粉 マヨネーズ、油	胡瓜、青梗菜、人参 かぶ、長ネギ	404
			PM	お米でスイートポテト				
7 28	火	ドライカレー 甘酢和え	AM	豆乳ヨーグルト	合挽肉、なると	雑穀米、油	キャベツ、玉葱、アスパラ 黄パプリカ、人参、トマト缶	393
			PM	◎甘納豆蒸しパン				
8 22	水	雑穀ご飯・タラのスープ煮 南瓜サラダ・味噌汁	AM	ソフトせんべい	タラ、ロースハム 味噌	雑穀米、片栗粉 マヨネーズ	かぶ、人参、南瓜、胡瓜 白菜、玉葱、若布	404
			PM	お米でみかんタルト				
9 23	木	雑穀ご飯・家常豆腐 伴三絲・ビーフンスープ	AM	カップゼリー	厚揚げ、豚肉	雑穀米、胡麻油 片栗粉、胡麻、ビーフン	人参、長ネギ、もやし パプリカ、えのき、青梗菜	410
			PM	◎おかかにぎり				
10 24	金	雑穀ご飯・鶏肉のケチャップ炒め 大根と高野の煮付・味噌汁	AM	りんご	鶏肉、高野豆腐	雑穀米、片栗粉 じゃが芋	人参、玉葱、アスパラ 大根、長ネギ、小松菜	408
			PM	◎あずきプリン				
11 27	土 月	ツナピラフ 野菜スープ	AM	豆乳	ツナ、豆腐	雑穀米、油	黄パプリカ、青梗菜 玉葱、人参、もやし	353
			PM	11日 ソフトせんべい 27日 三色ゼリー				
13	月	雑穀ご飯・鰹の胡麻みそ焼き 野菜ソテー・けんちん汁	AM	みかん缶	鰹、ロースハム 油揚げ、味噌	雑穀米、片栗粉 油	キャベツ、ブロッコリー 大根、人参、牛蒡	415
			PM	お米で南瓜マフィン				
14	火	雑穀ご飯・れんこん豆腐ハンバーグ ほうれん草サラダ・味噌汁	AM	豆乳	豆腐、豚挽、なると 味噌	雑穀米、片栗粉 油、マヨネーズ	レンコン、ほうれん草 人参、南瓜、玉葱、若布	395
			PM	◎芋もち				
15	水	お誕生会	AM	ソフトせんべい	お楽しみに			412
			PM	お米でりんごタルト				
17	金	雑穀ご飯・鶏肉とさつま芋の甘辛煮 ブロッコリーのごま和え・味噌汁	AM	バナナ	鶏肉	雑穀米、さつま芋 胡麻、粗精糖、油	玉葱、ブロッコリー、人参 白菜、しめじ、長ネギ	406
			PM	◎じゃこにぎり				
30	木	青梗菜のあんかけご飯 もやしスープ	AM	カップゼリー	厚揚げ、鶏挽肉 桜えび	雑穀米、胡麻油	人参、青梗菜、玉葱 もやし、パプリカ、えのき	381
			PM	◎いちごマフィン				
31	金	鮭チャーハン ビーフンスープ	AM	りんご	鮭、豚挽肉	雑穀米、ビーフン 油	長ネギ、レタス 人参、玉葱	397
			PM	◎じゃこにぎり				

★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