

献立表

令和4年 10月

社会福祉法人 白桜会

日	曜	朝おやつ (0~2歳児)	主食	給食	材料	午後おやつ	材料
1	22 土	せんべい	麺	ミートソーススパゲティ ポトフスープ フルーツ 牛乳	スパゲティ 豚肉 トマト 玉ねぎ じゃがいも にんじん バナナ	1日メロンパン 22日きな粉サンド 麦茶	1日 メロンパン 22日食パン きな粉
3	17 月	スティック ビスケット	ごはん	鯖の竜田揚げ ひじきの煎り煮 みそ汁 (小松菜 お麩)	鯖 しょうが ひじき れんこん 油揚げ いんげん にんじん 大豆 小松菜 お麩	マドレーヌ 牛乳	ホットケーキ粉 卵 バター 牛乳
4	18 火	リッツ	ごはん	ミートローフ 大根とツナの炒め物 キャベツスープ	鶏肉 玉ねぎ グリンピース 大根 ツナ のり にんじん いんげん コーン キャベツ	コーンポタージュ トースト 牛乳	食パン コーン マヨネーズ 粉チーズ
5	21 水 金	せんべい	ごはん	ポークカレー チーズとコーンのサラダ フルーツ 牛乳	豚肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん キャベツ チーズ コーン きゅうり フルーツ	5日マシュマロサンド 21日 お芋スティック 麦茶	5日 リッツ マシュマ ロ 21日 さつまいも
6	20 木	チーズ	ごはん	親子煮 ほうれん草の塩昆布和え みそ汁 (なめこ 豆腐)	鶏肉 卵 玉ねぎ しいたけ グリンピース ほうれん草 にんじん 塩昆布 ごま なめこ 豆腐	みたらしだんご 牛乳	白玉粉 上新粉 豆腐
7	27 金 木	ビスケット	ごはん	豚肉のスタミナ炒め 春雨サラダ わかめスープ	豚肉 たら 玉ねぎ にんにく 春雨 きゅうり ハム もやし にんじん コーン わかめ 長ねぎ	7日 お芋スティック 27日マシュマロサンド ジョア	7日 さつまいも 27日 リッツ マシュマ ロ
8	土	せんべい	麺	ナポリタン 星ポテト ブロッコリー フルーツ 牛乳	スパゲティ 鶏肉 ピーマン 玉ねぎ にんじん 星ポテト ブロッコリー バナナ	菓子パン 麦茶	菓子パン
11	24 火 月	スティック ビスケット	ごはん	さわらのごまみそ焼き 鶏肉と根菜の煮物 塩ちゃんこ汁	さわら ごま みそ 鶏肉 大根 にんじん れんこん 里芋 もやし 長ねぎ 豆腐	和風スパゲティ 牛乳	スパゲティ ハム ほうれん草 しめじ バター にんにく
14	28 金	リッツ	ごはん	肉豆腐 いんげんのごま和え みそ汁 (じゃがいも えの き)	豚肉 豆腐 玉ねぎ 大根 たけのこ もやし いんげん にんじん ごま じゃがいも えのき	フルーチェ せんべい 麦茶	フルーチェ 牛乳 せんべい
15	29 土	せんべい	麺	けんちんうどん ふかしいも フルーツ 牛乳	うどん 鶏肉 ごぼう にんじん 長ねぎ 玉ねぎ じゃがいも 青のり オレンジ	15日 今川焼き 29日 焼きおにぎり 麦茶	15日 今川焼き 29日 米 しょうゆ
19	水	ビスケット	ごはん	麻婆豆腐 チャイナサラダ ビーフンスープ	豚肉 豆腐 長ねぎ しいたけ もやし ハム きゅうり コーン ビーフン たら にんじん 長ねぎ	バナナスコーン 牛乳	小麦粉 パナナ バター
25	火	せんべい	ごはん	のり塩チキン ちりめんサラダ ポトフスープ	鶏肉 青のり にんにく しょうが キャベツ しらす きゅうり にんじん 玉ねぎ じゃがいも コーン	ミルククリームパン 牛乳	ロールパン 練乳 バター
26	水	チーズ	パン	ハッシュドポーク マカロニサラダ フルーツ 牛乳	豚肉 しめじ えのき じゃがいも 玉ねぎ マカロニ にんじん きゅうり コーン ハム フルーツ	そばろおにぎり 麦茶	米 鶏肉
31	月	スティック ビスケット	ごはん	鮭のコーンマヨネーズ焼き ハロウィンサラダ マカロニスープ	鮭 コーン マヨネーズ キャベツ 紫キャベツ ツナ きゅうり マカロニ 玉ねぎ にんじん	ハロウィンおやつ 麦茶	おたのしみ
12	水	チーズ	お弁当の日			ジャムサンド 麦茶	食パン ジャム
13	木	せんべい	 お誕生日会メニュー 	豚肉 パン粉 ブロッコリー コーン ツナ にんじん もやし キャベツ	チーズタルト 牛乳	小麦粉 生クリーム クリームチーズ 卵	

◆◇◆お誕生日会献立◆◇◆

- ＊ごはん
- ＊豚カツ
- ＊ブロッコリーのツナサラダ
- ＊野菜たっぷりスープ

※都合により、多少献立を変更する事があります。ご了承ください。

今月の平均栄養摂取量	
3歳未満児	3歳以上児
エネルギー / たんぱく質	エネルギー / たんぱく質
427kcal / 16.9g	526kcal / 21.5g