

献立表

令和3年 12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 | 15 | 水 | リッツ | ごはん | 鶏肉のレモン焼き さつまいもサラダ キャベツスープ | 鶏肉 レモン汁 さつまいも きゅうり ハム にんじん キャベツ コーン | 枝豆のマフィン 牛乳 | ホットケーキ粉 卵 枝豆 ベーコン チーズ |
| 2 | 23 | 木 | せんべい | ごはん | 豚バラ大根 ほうれん草の納豆和え みそ汁 (じゃがいも えのき) | 豚肉 大根 にんじん 白滝 青梗菜 ほうれん草 かつお節 納豆 じゃがいも えのき | りんごとチーズの うずまきパイ 牛乳 | パイシート クリームチーズ りんごジャム |
| 3 | 17 | 金 | ビスケット | ごはん | ポークカレー ツナコーンサラダ フルーツ 牛乳 | 豚肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん キャベツ きゅうり ツナ コーン フルーツ | お麩ラスク 麦茶 | お麩 バター |
| 4 | 18 | 土 | せんべい | 麺 | 鶏南蛮うどん ふかしいも フルーツ 牛乳 | うどん 鶏肉 にんじん ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ さつまいも フルーツ | 菓子パン 麦茶 | 菓子パン |
| 6 | 20 | 月 | スティック ビスケット | ごはん | あじのかば焼き おでん風煮 みそ汁 (小松菜 お麩) | あじ 片栗粉 鶏肉 大根 にんじん 厚揚げ 昆布 うずらの卵 小松菜 お麩 | ナポリタン 牛乳 | スパゲティ 鶏肉 玉ねぎ ピーマン にんじん ケチャップ |
| 7 | 21 | 火 | リッツ | ごはん | 麻婆豆腐 シルバーサラダ わかめスープ | 豚肉 豆腐 長ねぎ しいたけ 春雨 きゅうり ハム コーン にんじん わかめ 玉ねぎ | さつまいも餅 牛乳 | さつまいも 片栗粉 |
| 8 | 22 | 水 | ビスケット | パン | 鶏肉のクリーム煮 ちりめんサラダ フルーツ 牛乳 | 鶏肉 にんじん じゃがいも 玉ねぎ マカロニ 牛乳 キャベツ きゅうり コーン しらす フルーツ | 肉みそおにぎり 麦茶 | 米 豚肉 みそ |
| 10 | 金 | せんべい | ごはん | れんこんバーグ 大根とツナの炒め物 みそ汁 (白菜 油揚げ) | 豚肉 豆腐 玉ねぎ れんこん 大根 にんじん いんげん のり 白菜 油揚げ | ごまクッキー ジョア | 小麦粉 卵 バター ごま | |
| 11 | 25 | 土 | リッツ | 麺 | みそラーメン しゅうまい フルーツ 牛乳 | 生ラーメン 豚肉 もやし 長ねぎ コーン しゅうまい バナナ | 11日 焼きおにぎり 25日 ぼうしパン 麦茶 | 11日 米 しょうゆ 25日 ロールパン 卵 小麦粉 牛乳 |
| 13 | 27 | 月 | スティック ビスケット | ごはん | さわらのカレーパン粉焼き スパゲティサラダ 豚汁 | さわら カレー粉 パン粉 スパゲティ にんじん きゅうり ハム 豚肉 長ねぎ 大根 ごぼう 豆腐 | 小倉トースト 牛乳 | 食パン あんこ バター |
| 14 | 火 | せんべい | ごはん | 肉じゃが 白菜の海苔ナムル みそ汁 (なめこ 豆腐) | 豚肉 じゃがいも にんじん 白滝 玉ねぎ 白菜 のり もやし のり なめこ 豆腐 | マヨコーンピザ 牛乳 | 強力粉 イースト コーン マヨネーズ | |
| 24 | 金 | チーズ | ピーマン ごはん | 煮込みハンバーグ ブロッコリーとチーズのサラダ マカロニスープ | 豚肉 豆腐 玉ねぎ トマト ピーマン ブロッコリー チーズ ハム コーン マカロニ にんじん 玉ねぎ | ツリーケーキ 牛乳 | さつまいも 生クリー ム バター 抹茶 小麦粉 | |
| 28 | 火 | リッツ | ごはん | ビビンバ丼 わかめスープ フルーツ 牛乳 | 豚肉 にんにく しょうが ほうれん草 にんじん もやし ごま わかめ 玉ねぎ オレンジ | 揚げパン 麦茶 | 揚げパン | |
| 9 | 木 | チーズ | お弁当の日 | | | きな粉サンド 麦茶 | 食パン きな粉 マーガリン | |
| 16 | 木 | チーズ |  お誕生日会メニュー  | 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ ブロッコリー にんじん ごま 塩昆布 大根 ほうれん草 しいたけ | フルーツケーキ 牛乳 | スポンジ 生クリーム キウイフルーツ みかん | | |

◆◆お誕生日会献立◆◆

- ✿炊き込みごはん
- ✿さつまいもコロッケ
- ✿ブロッコリーの中華サラダ
- ✿ペイザンヌスープ

※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 |
| 429kcal / 16.3g | 530kcal / 20.8g |