

献立表

令和 5 年 1 1 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	クラッカー	ごはん	鶏肉の香味焼き キャベツの塩昆布和え みそ汁	鶏肉 長ねぎ キャベツ きゅうり ごま にんじん 塩昆布 豆腐 わかめ	焼きそば 牛乳	中華麺 豚肉 ピーマン もやし にんじん
2	木	ビスケット	ごはん	豚肉のスタミナ焼き ツナのチャプチェ 中華スープ	豚肉 にんじん たまねぎ たら 春雨 きゅうり パプリカ ツナ ごま 小松菜 長ねぎ	レモンケーキ 牛乳	小麦粉 バター 卵 レモン汁	
4	18	土	せんべい	麵	みそラーメン 星ポテト フルーツ 牛乳	鶏肉 もやし コーン 長ねぎ じゃがいも フルーツ	4日 さつま芋クッ キー 18日 菓子パン 麦茶	4日 さつま芋 小麦粉 卵 牛乳 18日 菓子パン
6	20	月	ステーキ ビスケット	ごはん	さわらの梅しょう油焼き ひじき煎り煮 塩ちゃんこ汁	さわら 梅干し ひじき れんこん いんげん 大豆 鶏肉 豆腐 もやし 長ねぎ	マドレーヌ 牛乳	小麦粉 牛乳 卵 バター
7	29	火 水	ビスケット	ごはん	のり塩チキン ほうれん草のなめ茸和え みそ汁	鶏肉 青のり ほうれん草 にんじん なめ茸 長ねぎ 油あげ	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	ぶどうジュース みかん缶 アガー クラッカー
8	22	水	チーズ	パン	豚肉とキノコのトマト煮 さつま芋サラダ フルーツ 牛乳	豚肉 じゃがいも たまねぎ えのき にんじん しめじ トマト 缶 さつま芋 きゅうり マヨ ネーズ フルーツ	そばろおにぎり 麦茶	鶏肉 米
9	木	せんべい	ごはん	鶏肉の塩こうじ焼き 小松菜の煮浸し どさんこ汁	鶏肉 塩こうじ 小松菜 にんじん えのき 油あげ 豚肉 長ねぎ コーン もやし	きな粉トースト 牛乳	食パン きな粉 マーガリン	
10	24	金	ステーキ ビスケット	ごはん	キーマカレー キャベツサラダ フルーツ 牛乳	鶏肉 にんじん たまねぎ ピーマン 大豆 キャベツ コーン きゅうり フルーツ	カスタードワッ フル 麦茶	小麦粉 卵 バター
11	25	土	せんべい	麵	ナポリタン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スパゲッティ 豚肉 たまねぎ ピーマン もやし にんじん コーン フルーツ	菓子パン 麦茶	菓子パン
13	27	月	ステーキ ビスケット	ごはん	鮭コーンマヨ焼き 切干大根サラダ コンソメスープ	鮭 コーン マヨネーズ 切干大根 キャベツ きゅうり にんじん ツナ しめじ チンゲン菜 たまねぎ	ブルーベリースコ ン 牛乳	小麦粉 バター 牛乳 ブルーベリー
14	28	火	クラッカー	ごはん	豚肉のパーベキュー炒め ブロッコリーサラダ みそ汁	豚肉 たまねぎ ブロッコリー コーン ハム にんじん いんげん なめこ えのき 長ねぎ しいたけ	スイートポテト 牛乳	さつまいも バター 生クリーム 卵
16	木	チーズ	ごはん	豆腐のそばろ煮 チャイナサラダ 中華スープ	豆腐 豚肉 大根 たけのこ にんじん たまねぎ チンゲン菜 きゅうり もやし コーン ハム 小松菜 長ねぎ	ツナサンド 牛乳	食パン きゅうり マヨネーズ ツナ	
17	金	せんべい	ごはん	鶏肉のからあげ ほうれん草ツナマヨ和え わかめスープ	鶏肉 ほうれん草 にんじん ごま ツナ マヨネーズ わかめ たまねぎ	❖秋祭りメニュー❖ キャラメル ポップコーン	コーン バター 牛乳	
21	火	ビスケット	お弁当の日			さつま芋ようかん 麦茶	さつま芋 寒天	
30	木	チーズ	 お誕生日会メニュー 	豚肉 たまねぎ 豆腐 卵 キャベツ コーン きゅうり ハム マヨネーズ マカロニ にんじん チンゲン菜	さつまいもケーキ (みたらしソー ス) 牛乳	さつまいも 小麦粉 バター 卵 牛乳		

◆◆◆お誕生日会献立◆◆◆

- ✳️ ロールパン
- ✳️ ハンバーグ
- ✳️ コールスローサラダ
- ✳️ マカロニスープ

※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
421 kcal / 16.9 g	528 kcal / 22.1 g