

献立表

令和 8 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	15	木	ビスコ	ごはん	ジャージャン豆腐 いんげんの胡麻和え みそ汁(じゃがいも えのき)	鶏肉 豆腐 長ねぎ たけのこ しいたけ いんげん にんじん じゃが芋 えのき	ココアクッキーパン 牛乳	ロールパン 小麦粉 ココア
2	14	金 水	野菜バー	ごはん	キーマカレー ブロッコリーサラダ フルーツ 牛乳	豚肉 鶏肉 大豆 ピーマン 玉ねぎ ブロッコリー にんじん コーン オレンジ	フルーチェ せんべい 麦茶	フルーチェの素 牛乳
3	17	土	せんべい	麺	肉汁うどん ふかし芋 フルーツ 牛乳	うどん 鶏肉 にんじん 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ じゃが芋 バナナ	菓子パン 麦茶	菓子パン
5	19	月	ハーベスト	ごはん	鮭の南蛮漬け ひじきの炒り煮 豚汁	鮭 玉ねぎ ひじき いんげん 油揚げ 大豆 にんじん 豚肉 大根 さといも	ツナチーズマフィン 牛乳	ホットケーキ粉 卵 ツナ チーズ
6	20	火	ビスケット	ごはん	鶏肉の香味焼き もやしサラダ 中華スープ	鶏肉 長ねぎ もやし きゅうり コーン 白菜 ニら にんじん	あんこパイ 牛乳	パイシート あんこ
7	21	水	せんべい	パン	ハッシュドポーク スパゲティサラダ フルーツ 牛乳	豚肉 玉ねぎ にんじん じゃが芋 スパゲティ きゅうり ハム コーン バナナ	おかかおにぎり 麦茶	米 おかか
8	22	木	ビスコ	ごはん	チンジャオロース 切り干し大根のサラダ わかめスープ	豚肉 たけのこ ピーマン 切り干し大根 キャベツ にんじん 長ねぎ わかめ	レモンクッキー 牛乳	小麦粉 バター レモン汁
9	23	金	野菜バー	ごはん	親子煮 ほうれん草のなめ苺和え みそ汁(白菜 油揚げ)	鶏肉 玉ねぎ 卵 しいたけ ほうれん草 にんじん なめ苺 白菜 油揚げ	キャラメルお麴ラスク 牛乳	お麴 キャラメルパウダー
10	31	土	せんべい	麺	しょうゆラーメン ナゲット フルーツ 牛乳	豚肉 もやし コーン 長ねぎ ナゲット バナナ	菓子パン 麦茶	菓子パン
13	26	火 月	ハーベスト	ごはん	さわらの磯辺焼き 筑前煮 みそ汁(小松菜 お麴)	さわら 青のり 鶏肉 さつま揚げ にんじん れんこん さといも 小松菜 お麴	ミートソーススパゲティ 牛乳	スパゲティ 豚肉 トマト 玉ねぎ
16	27	金 火	ビスケット	ごはん	ハンバーグ 和風ツナサラダ コンソメスープ	豚肉 豆腐 玉ねぎ キャベツ にんじん ツナ きゅうり コーン もやし	抹茶と小豆の ケーキ 牛乳	ホットケーキ粉 抹茶パウダー 卵 あんこ
	24	土	せんべい	パン	ハムチーズサンド から揚げ 星ポテト ゼリー 牛乳	食パン ハム チーズ からあげ 星ポテト 牛乳	菓子パン 麦茶	菓子パン
	30	金	野菜バー	パン	かぼちゃシチュー ハロウィンサラダ フルーツ 牛乳	鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ にんじん じゃが芋 キャベツ 紫キャベツ きゅうり コーン パナナ	かぼちゃモンブラン 麦茶	カステラ かぼちゃ 牛乳 生クリーム
28	水	ビスケット	お 弁 当 の 日				メロンパン 麦茶	メロンパン
29	木	ビスコ		お誕生日会メニュー		豚肉 ニら 玉ねぎ 春雨 きゅうりにんじん コーン ワンタンの皮 もやし	プリンアラモード 牛乳	牛乳 卵 生クリーム みかん

※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。

◆◆◆お誕生日会献立◆◆◆

- ✿ふりかけごはん
- ✿ぎょうざバーグ
- ✿春雨サラダ
- ✿ワンタンスープ

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 / 18.6g	528kcal / 23.9g