

献立表

令和3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	28	金 木	ビスケット ごはん	肉じゃが いんげんのごま和え みそ汁(なめこ 豆腐)	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 白滝 いんげん ごま にんじん なめこ 豆腐	1日 ジャムサンド 28日みたらしだんご 牛乳	1日 食パン ジャム 28日 白玉粉 豆腐 上新粉
2	23	土	せんべい 麺	ナポリタン ポトフスープ フルーツ 牛乳	スパゲティ 鶏肉 にんじん 玉ねぎ ピーマン じゃがいも コーン フルーツ	2日 たい焼き 23日 メロンパン 麦茶	2日 たい焼き 23日 メロンパン
4	18	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 たきぎ和え 小江戸汁	鮭 コーン マヨネーズ ちくわ きゅうり もやし にんじん ごま 豚肉 さつまいも 玉ねぎ 大根	和風スパゲティ 牛乳	スパゲティ しめじ ハム ほうれん草 バター にんにく
5	19	火	せんべい ごはん	肉豆腐 ほうれん草の磯辺和え みそ汁(じゃがいも えのき)	豚肉 豆腐 大根 たけのこ 玉ねぎ もやし にんじん ほうれん草 のり じゃがいも えのき	ココアスコーン 牛乳	小麦粉 ココア バター 牛乳
	20	水	ビスケット パン	ミートボールのケチャップ 煮 マカロニサラダ フルーツ 牛乳	ミートボール 玉ねぎ じゃがいも マカロニ きゅうり ハム コーン にんじん フルーツ	鮭おにぎり 麦茶	米 鮭 ごま
6	15	水 金	リッツ ごはん	ポークカレー ブロッコリーツナサラダ フルーツ 牛乳	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん ブロッコリー ツナ コーン フルーツ	ヨーグルトケーキ 麦茶	ホットケーキ粉 卵 ヨーグルト レーズン
7	21	木	チーズ ごはん	餃子風バーグ 大根のナムル ワタンスープ	豚肉 豆腐 たら 長ねぎ キャベツ 大根 きゅうり にんじん ごま ワタンの皮 もやし	ミルククリームパン 牛乳	ロールパン 卵 バター 牛乳
8	22	金	ビスケット わかめ ごはん	五目卵焼き ちりめんサラダ コンソメスープ	鶏肉 卵 たけのこ 玉ねぎ 枝豆 にんじん キャベツ しらす きゅうり じゃがいも コーン わかめ	8日 栗ようかん 22日 パンナコッタ 牛乳	8日 あんこ 栗 22日 アガー 牛乳 生クリーム いちご
9		土	せんべい パン	ツナサンド ジャムサンド からあげ 星ポテト ミニトマト ブロッコリー 牛乳	食パン ツナ ジャム 鶏肉 にんにく しょうが じゃがいも ミニトマト ブロッコリー	菓子パン 麦茶	菓子パン
11	25	月	スティック ビスケット ごはん	さわらの照り焼き 五目煮 みそ汁(小松菜 お麩)	さわら しょうゆ 大豆 鶏肉 にんじん いんげん 里芋 小松菜 お麩	ミートトースト 牛乳	食パン チーズ ミートソース
12	26	火	リッツ ごはん	バーベキューチキン スパゲティサラダ キャベツスープ	鶏肉 にんにく ケチャップ スパゲティ きゅうり にんじん ハム キャベツ コーン	焼きまんじゅう 牛乳	小麦粉 強力粉 イースト みそ
	27	水	チーズ ごはん	八宝菜 ツナのチャプチェ わかめスープ	豚肉 白菜 玉ねぎ たけのこ なると しいたけ ツナ 春雨 にんじん きゅうり にんにく わかめ 長ねぎ	ウインナーパイ 牛乳	パイシート ウインナー
	29	金	せんべい パン	かぼちゃシチュー ハロウィンサラダ フルーツ 牛乳	豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ マカロニ 紫キャベツ キャベツ きゅうり ツナ にんじん フルーツ	ハロウィン 麦茶	おたのしみ
16	30	土	リッツ 麺	肉汁うどん ポテトフライ フルーツ 牛乳	うどん 豚肉 にんじん 長ねぎ ごぼう 玉ねぎ じゃがいも 青のり オレンジ	16日わかめおにぎり 30日シュガートースト 麦茶	16日 米 わかめ 30日 食パン バター
13	水	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
14	木	せんべい	 お誕生日会メニュー 	豚肉 コーン じゃがいも 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん ハム トマト マカロニ ふりかけ	パンプキンパイ 牛乳	パイシート 卵 かぼちゃ バター	

◆◇◆お誕生日会献立◆◇◆

✿ふりかけごはん

✿コーンコロッケ

✿コールスローサラダ

✿ミネストローネ

※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
419 kcal / 15.8g	526kcal / 21.1g