

献立表

令和4年 11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 | 火 | せんべい | ごはん | ポークチャップ さつまいもサラダ 中華スープ | 豚肉 玉ねぎ にんじん しめじ さつまいも きゅうり ハム もやし 豆腐 長ねぎ なら | プレーンクッキー 牛乳 | 小麦粉 卵 バター |
| 2 | 16 | 水 | ビスケット | ごはん | 豚バラ大根 ほうれん草の納豆和え みそ汁 (わかめ 豆腐) | 豚肉 大根 にんじん 白滝 しょうが ほうれん草 納豆 かつお節 わかめ 豆腐 | チーズ蒸しパン 牛乳 | ホットケーキ粉 卵 チーズ 牛乳 |
| 4 | 24 | 金 木 | リッツ | ごはん | 鶏肉の香味焼き もやしの中華サラダ みそ汁 (小松菜 お麩) | 鶏肉 にんにく しょうが もやし きゅうり コーン ごま 小松菜 お麩 | 4日 ゼリー/せんべい 24日 スイートポテト 牛乳 | 4日 ゼリー/せんべい 24日 さつまいも 牛乳 バター 生クリーム |
| 5 | 19 | 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 にんじん 玉ねぎ トマト じゃがいも バナナ | 5日 シュガーロール 19日 ジャムサンド 麦茶 | 5日 シュガーロール 19日 食パン ジャム |
| 7 | 21 | 月 | スティック ビスケット | ごはん | 鯖の西京焼き 切干大根の煮物 のっぺい汁 | 鯖 みそ 切干大根 にんじん 大豆 油揚げ いんげん 里芋 鶏肉 大根 長ねぎ | そばろおにぎり 野菜ジュース | 米 鶏肉 |
| 9 | 30 | 水 | リッツ | ごはん | すき焼き煮 キャベツのおかか和え みそ汁 (じゃがいも えのき) | 豚肉 豆腐 玉ねぎ にんじん 白滝 しいたけ キャベツ きゅうり かつお節 じゃがいも えのき | さつまいも餅 牛乳 | さつまいも 片栗粉 |
| 11 | 金 | チーズ | ★秋祭りメニュー★ わかめごはん からあげ ポテトフライ ミニトマト マカロニサラダ 巨峰ゼリー | 鶏肉 しょうが にんにく じゃがいも マカロニ きゅうり ツナ コーン にんじん ミニトマト わかめ ゼリー | 焼きそば 牛乳 | 中華麺 豚肉 もやし キャベツ にんじん | | |
| 25 | 金 | チーズ | ごはん | キーマカレー ブロッコリーサラダ フルーツ 牛乳 | 鶏肉 にんじん 玉ねぎ トマト 大豆 ブロッコリー コーン ハム キウイフルーツ | お麩ラスク 麦茶 | お麩 バター グラニュー糖 | |
| 12 | 26 | 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 ごぼう にんじん 長ねぎ 玉ねぎ さつまいも オレンジ | 12日 菓子パン 26日 鮭おにぎり 麦茶 | 12日 菓子パン 26日 米 鮭 ごま |
| 14 | 28 | 月 | スティック ビスケット | ごはん | さわらの照り焼き 筑前煮 みそ汁 (大根 油揚げ) | さわら 鶏肉 さつま揚げ たけのこ れんこん にんじん 里芋 大根 油揚げ | シュガーバター トースト 牛乳 | 食パン バター グラニュー糖 |
| 15 | 火 | せんべい | ごはん | ハンバーグ コールスローサラダ コンソメスープ | 豚肉 玉ねぎ 豆腐 キャベツ きゅうり コーン ハム にんじん もやし | たい焼き 牛乳 | たい焼き | |
| 17 | 29 | 木 火 | チーズ | パン | 鶏肉のトマト煮込み スパゲティサラダ フルーツ 牛乳 | 鶏肉 じゃがいも キャベツ 玉ねぎ スパゲティ にんじん きゅうり ハム オレンジ | おかかおにぎり 麦茶 | 米 かつお節 |
| 18 | 金 | リッツ | ごはん | 麻婆豆腐 ツナのチャプチェ わかめスープ | 豚肉 豆腐 長ねぎ しいたけ ツナ 春雨 きゅうり にんじん ごま わかめ 玉ねぎ | ゼリー/せんべい 牛乳 | ゼリー せんべい | |
| 8 | 火 | せんべい | お弁当の日 | | | ココアサンド 麦茶 | 食パン ココア バター | |
| 10 | 木 | ビスケット |  お誕生日会メニュー  | 豚肉 玉ねぎ さつまいも 春雨 ハム きゅうり コーン にんじん キャベツ | 小倉ホイップサンド 牛乳 | ロールパン あんこ 生クリーム | | |

◆◆◆お誕生日会献立◆◆◆

- ✿ごはん
- ✿さつまいもコロッセ
- ✿シルバーサラダ
- ✿コンソメスープ

※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 |
| 428kcal / 17.2g | 520kcal / 21.7g |