

# 献立表

令和 7 年 12 月

社会福祉法人 白桜会

日	曜	朝おやつ (0～2歳)	主食	給 食	材 料	午後おやつ	材 料	
1	15	月	ビスケット	ごはん	白身魚の香草焼き 鶏肉と根菜の煮物 みそ汁（小松菜 お麩）	白身魚 鶏肉 たけのこ れんこん にんじん さといも いんげん 小松菜 お麩	ツナコーントースト 牛乳	食パン ツナ コーン
2	火	せんべい	ごはん	鶏肉の胡麻照り焼き 白菜の海苔ナムル ビーフンスープ	鶏肉 ごま 白菜 海苔 にんじん ビーフン もやし ニラ	クッキー 牛乳	小麦粉 卵 バター	
3	17	水	野菜バー	パン	さつまいもシチュー マカロニサラダ フルーツ 牛乳	鶏肉 さつまいも 玉ねぎ にんじん マカロニ きゅうり コーン ハム オレンジ	炊き込みおにぎり 麦茶	米 にんじん ごぼう 油揚げ
4	木	ハーベスト	ごはん	豚肉の生姜焼き 大根の梅おかか和え みそ汁（じゃがいも えのき）	豚肉 玉ねぎ にんじん 大根 きゅうり 梅干 じゃがいも えのき	マカロニあべかわ 牛乳	マカロニ きな粉	
5	19	金	ビスコ	ごはん	ギーマカレー ブロッコリーとチーズのサ ラダ フルーツ 牛乳	鶏肉 豚肉 にんじん 玉ねぎ ピーマン 大豆 ブロッコリー コーン チーズ パナナ	さつまいもケーキ 麦茶	さつまいも 小麦粉 卵
6	20	土	せんべい	麺	肉汁うどん 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 オレンジ	菓子パン 麦茶	菓子パン
8	22	月	ビスケット	ごはん	さわらの磯辺焼き ひじきの炒り煮 にゅうめん汁	さわら 青のり ひじき にんじん いんげん 油揚げ れんこん 大豆 そうめん 大根 長ねぎ	和風スパゲティ 牛乳	スパゲティ ほうれん草 しめじ バター
9	23	火	せんべい	ごはん	塩レモンチキン ほうれん草の胡麻和え みそ汁（なめこ 豆腐）	鶏肉 レモン汁 ほうれん草 にんじん ごま なめこ 豆腐 長ねぎ	さつまいも餅 牛乳	さつまいも 片栗粉
10	水	野菜バー	ごはん	甘辛コーンバーグ いんげんのツナマヨサラダ ワントンスープ	鶏肉 玉ねぎ コーン かつお節 いんげん にんじん ツナ ワントンの皮 もやし ニラ	揚げパン 牛乳	ロールパン グラニュー糖	
11	25	木	ハーベスト	ごはん	麻婆豆腐 春雨サラダ わかめスープ	豚肉 豆腐 にんじん 長ねぎ しいたけ 春雨 きゅうり もやし わかめ	スイートポテトパイ 牛乳	パイシート さつまいも
12	金	ビスコ	わかめ ごはん	五目卵焼き キャベツの中華和え コンソメスープ	鶏肉 卵 にんじん 玉ねぎ たけのこ 枝豆 キャベツ ツナ きゅうり もやし コーン	いちごお麩ラスク 牛乳	お麩 バター イチゴパウダー	
13	27	土	せんべい	麺	ミートソースパスタ ポトフスープ フルーツ 牛乳	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも バナナ	菓子パン 麦茶	菓子パン
	24	水	野菜バー	ごはん	煮込みハンバーグ コールスローサラダ マカロニスープ	豚肉 豆腐 玉ねぎ キャベツ にんじん コーン ハム きゅうり もやし マカロニ コーン	ツリーケーキ 牛乳	ホットケーキ粉 ココア 卵 抹茶 生クリーム
	26	金	ハーベスト	ごはん	ビビンバ丼 中華スープ フルーツ 牛乳	豚肉 ほうれん草 もやし にんじん 長ねぎ わかめ オレンジ	きな粉サンド 麦茶	食パン きな粉 バター
16	火	せんべい	お弁当の日				今川焼き 麦茶	今川焼き
18	木	ハーベスト	 お誕生日会メニュー 	鶏肉 玉ねぎ にんじん 枝豆 チーズ もやし きゅうり ハム コーン キャベツ		バナナロール 牛乳	春巻きの皮 バナナ ココア	

※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◆◆◆

- ＊菜飯ご飯
- ＊ミートローフ
- ＊もやしときゅうりのサラダ
- ＊コンソメスープ

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
435 k c a l / 17.3 g	530 k c a l / 22.1 g