

献立表

令和 8 年 1 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
5	19	月	せんべい	ごはん	白身魚のから揚げ 切干大根の煮物 みそ汁（小松菜 おふ）	白身魚 しょうが にんじん 切干大根 いんげん 油揚げ 小松菜 おふ	グラタントースト 牛乳	食パン 玉ねぎ ベーコン チーズ
6	火	ビスケット	ごはん	鶏肉の香味焼き 大根ナムル ワントンスープ	鶏肉 長ねぎ 大根 にんじん きゅうり 胡麻 ワントンの皮 ニラ もやし	ピザパイロール 牛乳	パイシート チーズ ウインナー	
7	21	水	ハーベスト	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 にんじん 玉ねぎ じゃが芋 スパゲティ きゅうり ハム バナナ	7日 七草おにぎり 21日 鮭おにぎり 麦茶	7日 七草 鮭 米 21日 鮭 米
8	木	ビスコ	ごはん	チンジャオロース パンサンサー わかめスープ	豚肉 ピーマン にんじん たけのこ 春雨 錦糸卵 きゅうり 胡麻 わかめ 長ねぎ	ジャムサンド 牛乳	食パン ジャム	
9	23	金	野菜バー	ごはん	豚バラ大根 いんげんの胡麻和え みそ汁（なめこ 豆腐）	豚肉 大根 にんじん 白滝 いんげん 胡麻 なめこ 豆腐 長ねぎ	キャラメルお麴ラス ク 牛乳	お麴 バター キャラメルパウダー
10	24	土	せんべい	麺	煮込みうどん 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 じゃが芋 オレンジ	菓子パン 麦茶	菓子パン
13	26	火 月	ビスケット	ごはん	鮭の味噌マヨネーズ焼き にんじんしりしり 塩ちゃんこ汁	鮭 にんじん 卵 いんげん ツナ 豚肉 豆腐 鶏肉 さといも 長ねぎ ごぼう	肉みそうどん 牛乳	うどん 豚肉 玉ねぎ にんにく
14	28	水	ハーベ スト	ごはん	鶏肉の山賊焼き ちりめんサラダ コンソメスープ	鶏肉 しょうが キャベツ しらす コーン きゅう り もやし にんじん	マシュマロサンド 牛乳	クラッカー マシュマロ
15	29	木	ビスコ	ごはん	肉豆腐 ほうれん草のなめ茸和え みそ汁（じゃが芋 えの き）	豚肉 大根 にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草 なめ茸 じゃが芋 えのき	にんじんケーキ 牛乳	ホットケーキ粉 にんじん 卵
16	30	金	野菜バー	ごはん	ポークカレー ブロッコリーのツナ和え フルーツ 牛乳	豚肉 じゃが芋 にんじん 玉ねぎ ブロッコリー にんじん ツナ オレンジ	フルーチェ せんべい 麦茶	牛乳 フルーチェの素
17	31	土	せんべい	麺	味噌ラーメン しゅうまい フルーツ 牛乳	ラーメン 豚肉 もやし 長ねぎ コーン しゅうまい バナナ	菓子パン 麦茶	菓子パン
27	火	ビスケット	ごはん	かみかみハンバーグ もやしナムル 中華スープ	豚肉 豆腐 れんこん 長ねぎ もやし きゅうり コーン 白菜 ニラ にんじん	ぼうしパン 牛乳	ロールパン 小麦粉 卵 バター	
20	火	ビスケット	お弁当の日				メロンパン 麦茶	メロンパン
22	木	ビスコ	 お誕生日会メニュー 	豚肉 玉ねぎ にんじん じゃが芋 マカロニ キャベツ コーン 塩昆 布 もやし		りんごのケーキ 牛乳	りんご 小麦粉 バター	

◆◆◆お誕生日会献立◆◆◆

- ✿ ロールパン
- ✿ ミートグラタン
- ✿ キャベツの塩昆布和え
- ✿ 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
436kcal / 17.9g	541kcal / 23.3g