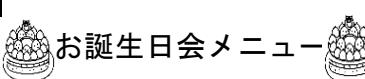


## 献立表

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 ワンタンスープ	鶏肉 長ねぎ 大根 にんじん きゅうり 胡麻 ワンタンの皮 ニラ もやし	ピザパイロール 牛乳	パイシート チーズ ワインナー
7	21	水	ハーベスト	パン ハッシュドポーク スペゲティサラダ フルーツ 牛乳	豚肉 にんじん 玉ねぎ ジャガ芋 スペゲティ 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 パンサンスー 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	キャラメルお麩ラスク 牛乳	お麩 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 ジャガ芋 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 プロッコリーのツナ和え フルーツ 牛乳	豚肉 ジャガ芋 にんじん 玉ねぎ プロッコリー 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
22	木	ビスコ	 お誕生日会メニュー		豚肉 玉ねぎ にんじん ジャガ芋 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◆◇◆

※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。

✿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

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