



11月予定献立表



社会福祉法人 作陽保育園
令和4年10月25日発行

日	曜	献立名	主な食材			午後おやつ	午後おやつ
			力のもとになる食材(黄)	血や肉や骨となる食材(赤)	からだの調子を整えてくれる食材(緑)		
1	火	ご飯 はんぺんのすまし汁 鶏肉のアップルソースかけ 小松菜とれんこんのサラダ レバーのケチャップ煮 かき	ご飯	鶏肉 豚レバー はんぺん	人参 玉ねぎ ねぎ えのき 小松菜 れんこん りんご かき	お茶 野菜スティック	お茶 お好み焼き
2	水	パン クリームシチュー 豚肉のピカタ マカロニサラダ オレンジ	パン コーン マカロニ	豚肉 卵	玉ねぎ 人参 きゅうり パプリカ ブロッコリー オレンジ	豆乳 バナナ	お茶 枝豆ひじきおにぎり
4	金	ご飯 あおさのスープ マーボー豆腐 ブロッコリーのおかか和え グレープフルーツ	ご飯	豆腐 豚ミンチ おかか	あおさ ねぎ 玉ねぎ 人参 竹の子 しいたけ ブロッコリー グレープフルーツ	お茶 小魚	ミルク わらびもち
5	土	きのこベーコンの和風スパゲティ さつま芋の煮物 バナナ	スパゲティ さつま芋	ベーコン あさり	しめじ まいたけ ねぎ いんげん 玉ねぎ 人参 バナナ	お茶 クラッカー	お茶 ホットケーキ
7	月	ご飯 白菜と人参の味噌汁 肉じゃが ほうれん草のお浸し オレンジ	ご飯 じゃが芋 しらたき ごま	牛肉 味噌	玉ねぎ 人参 ほうれん草 えのき ねぎ 白菜 ひじき しめじ オレンジ	お茶 ビスケット	ココア ごまトースト
8	火	【白組チャイルドクッキング】 わかめご飯 豚汁 さんまの塩焼き 水菜とひじきの和え物 パイン	ご飯 ごま こんにゃく さつま芋	さんま しらす 豚肉 味噌	わかめ 玉ねぎ 人参 大根 ごぼう ねぎ 水菜 ひじき パイン	お茶 ウエハース	お茶 水ようかん
9	水	ご飯 春雨スープ 鶏肉のから揚げ ほうれん草とごぼうのサラダ りんご	ご飯 油 春雨	鶏肉	玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ ほうれん草 わかめ パプリカ しめじ りんご	お茶 せんべい	牛乳 スキムバナナケーキ
10	木	ご飯 さつま芋の味噌汁 豆腐チャンプルー ブロッコリーの和え物 かき	ご飯 さつま芋	豚肉 豆腐 味噌	人参 玉ねぎ 小松菜 もやし しめじ キャベツ ブロッコリー ひじき かき	お茶 するめ	フルーツヨーグルト
11	金	三色丼 しじみの味噌汁 切り干し大根の煮物 きゅうりの酢の物 グレープフルーツ	ご飯	合いびきミンチ 卵 しじみ 味噌	人参 ひじき ねぎ 玉ねぎ 切り干し大根 きゅうり いんげん わかめ グレープフルーツ	お茶 チーズ	ココア ごまじゃこクッキー
12	土	親子丼 高野の煮物 バナナ	ご飯 里芋	鶏肉 卵 高野豆腐	人参 玉ねぎ しいたけ もやし ねぎ バナナ	お茶 プルーン	お茶 ふかし芋
14	月	【七五三祝いメニュー】 赤飯 花ふのすまし汁 鶏肉の胡麻焼き 小松菜とかぶの梅和え みかん	ご飯 花ふ	小豆 鶏肉	かぶ ねぎ 人参 玉ねぎ みつば 小松菜 ひじき 梅肉 きぬさや しいたけ れんこん みかん	お茶 せんべい	抹茶ミルクゼリー
15	火	【お誕生会メニュー】 人参ご飯 白菜とコーンのスープ チーズインハンバーグ わかめサラダ 焼きプチトマト りんご	ご飯 コーン スパゲティ	しらす チーズ 合いびきミンチ 卵	人参 白菜 ねぎ 玉ねぎ わかめ きゅうり プチトマト りんご	お茶 ビスケット	カルピス ココアケーキ
16	水	ひじきご飯 もやしの味噌汁 さばの野菜あんかけ レバーの生姜煮 キャベツのゆかり和え グレープフルーツ	ご飯 こんにゃく	さば 油揚げ 味噌 鶏レバー	人参 いんげん ひじき もやし 玉ねぎ ねぎ キャベツ ゆかり 生姜 グレープフルーツ	お茶 バナナ	牛乳 薩摩芋バター
17	木	お 弁 当 の 日				お茶 するめ	ミルク サーターアングー
18	金	【食育の日:風邪予防献立メニュー:地産地消メニュー】 菜飯 そうめんのすまし汁 すき焼き風煮 かぼちゃのごま和え みかん	ご飯 ごま そうめん	牛肉 しらす 焼き豆腐	小松菜 白菜 人参 玉ねぎ ねぎ ささがきごぼう いんげん かぼちゃ みかん	お茶 小魚	ココア レーズンクッキー
19	土	けんちんうどん キャベツと人参のソテー バナナ	うどん 里芋	鶏肉 油揚げ	玉ねぎ 人参 しいたけ 大根 ごぼう 白菜 ねぎ キャベツ しめじ バナナ	お茶 せんべい	お茶 チーズ蒸しパン
21	月	ハヤシライス チンゲン菜ときのこのソテー 白菜とりんごのサラダ オレンジ	ご飯 ハヤシルー じゃが芋	牛肉	しめじ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 まいたけ しめじ 白菜 きゅうり りんご オレンジ	お茶 プルーン	豆乳 野菜チップス
22	火	ご飯 石狩汁 豚肉の生姜焼き 小松菜のナムル パイン	ご飯 じゃが芋	豚肉 鮭 味噌	人参 玉ねぎ 長ネギ もやし 切り干し大根 小松菜 ねぎ 生姜 パイナップル	豆乳 クラッカー	プリン
24	木	他人丼 ほうれん草のおかか和え ふろふき大根 みかん	ご飯	牛肉 おかか	玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ ほうれん草 ひじき 大根 みかん	お茶 野菜スティック	牛乳 フィッシュチーズ
25	金	【宮崎県郷土料理】 ご飯 ざぶ汁 チキン南蛮 春雨サラダ オレンジ	ご飯 春雨	鶏肉 卵 厚揚げ	人参 大根 かぼちゃ ごぼう 白ねぎ ねぎ パセリ きゅうり オレンジ	お茶 ビスケット	ココア きな粉マカロニ
26	土	チャーハン もやしの中華スープ グレープフルーツ	ご飯 コーン	卵 豚ミンチ	玉ねぎ 人参 ねぎ もやし 白ねぎ わかめ キャベツ グレープフルーツ	お茶 ウエハース	お茶 バナナ
28	月	中華そば レバニラ炒め レタスときゅうりとわかめの和え物 パイン	中華そば	豚肉 えび いか 豚レバー	玉ねぎ 人参 白菜 もやし ねぎ ニラ レタス きゅうり わかめ パイナップル	お茶 せんべい	ミルク ジャムサンド
29	火	ご飯 豆腐のすまし汁 鮭の照り焼き チンゲン菜ときのこのツナ和え りんご	ご飯	鮭 ツナ 豆腐	ねぎ 玉ねぎ 人参 わかめ チンゲン菜 しめじ まいたけ りんご	牛乳 チーズ	お茶 焼きいも
30	水	ご飯 なめこの味噌汁 おでん オレンジ	ご飯 こんにゃく じゃが芋	はんぺん 竹輪 卵 鶏肉 味噌	なめこ 玉ねぎ 人参 ねぎ 大根 わかめ オレンジ	お茶 野菜スティック	豆乳ココア 小松菜ケーキ

