



# 12月予定献立表



社会福祉法人 作陽保育園  
令和4年11月25日

日	曜	献立名	主な食材			午前おやつ	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	木	ご飯 きのこ三つ葉のすまし汁 松風焼き 小松菜と油揚げのお浸し パイン	ご飯	豚ミンチ 油揚げ	まいたけ しめじ しいたけ 三つ葉 玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 ひじき <b>バイナップル</b>	お茶 プルーン	牛乳 しらすとチーズ蒸しパン
2	金	ご飯 けんちん汁 鶏手羽元とれんこんの甘辛煮 白和え バナナ	ご飯 里芋 こんにゃく	油揚げ 鶏肉 豆腐	ごぼう 大根 しいたけ 人参 玉ねぎ ねぎ れんこん ほうれん草 バナナ	お茶 ビスケット	豆乳 さつま芋スティック
3	土	焼きそば もやしのスープ グレープフルーツ	中華麺 コーン	豚肉	キャベツ 玉ねぎ もやし ねぎ もやし グレープフルーツ	お茶 クラッカー	お茶 ホットケーキ
5	月	山菜炊きおこわ ふのすまし汁 鮭大根 ごぼうの卵炒め 焼きプチトマト みかん	ご飯 もち米 ふ	鶏肉 鮭 卵 竹輪	ほうれん草 わらび 竹の子 人参 えのき ねぎ ごぼう プチトマト みかん	お茶 チーズ	ミルク アップルポテトパイ
6	火	ご飯 さつま芋の味噌汁 豚肉の生姜焼き きゅうりとキャベツの昆布和え バナナ	ご飯 さつま芋	豚肉 油揚げ 味噌	まいたけ 大根 玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり キャベツ 昆布 バナナ	お茶 せんべい	牛乳 スキムバナナケーキ
7	水	パン 根菜スープ スペニッシュオムレツ コーンサラダ りんご	パン 薩摩芋 コーン ジャが芋	卵 合びきミンチ	人参 大根 かぶ 玉ねぎ れんこん パプリカ キャベツ きゅうり りんご	お茶 野菜スティック	あさりの豆乳リゾット
8	木	ひじきご飯 きのこのすまし汁 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ パイン	ご飯 春雨 こんにゃく 油	油揚げ 豆腐 鶏肉	ひじき いんげん 人参 小松菜 しめじ 舞茸 えのき 玉ねぎ ねぎ きゅうり <b>バイナップル</b>	お茶 小魚	ココア サーターアングギー
9	金	中華丼 高野豆腐の煮物 れんこんとひじきと小松菜のナムル グレープフルーツ	ご飯	豚肉 エビ いか 高野豆腐	もやし 白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ いんげん れんこん ひじき 小松菜 クレープフルーツ	牛乳 ビスケット	ミルク レーズンクッキー
10	土	チャーハン 中華スープ かぼちゃの煮物 バナナ	ご飯	卵 豚ミンチ ハム	人参 玉ねぎ ピーマン 長ねぎ もやし わかめ ねぎ かぼちゃ バナナ	お茶 せんべい	お茶 ふかし芋
12	月	舞茸ご飯 かき卵汁 肉じゃが ブロッコリーの胡麻和え レバーの生姜煮 オレンジ	ご飯 ごま しらたき ジャが芋	卵 牛肉 鶏レバー	ひじき 舞茸 しめじ しいたけ 人参 玉ねぎ ねぎ いんげん ブロッコリー 生姜 オレンジ	お茶 チーズ	牛乳 きな粉トースト
13	火	【お店屋さんごっこ:レストランごっこ(選択メニュー)】 (鶏肉と小松菜のクリームパスタ・彩野菜のミートスパゲティ・きのこベーコンの和風パスタ) 冬野菜のスープ コールスローサラダ プルーン みかん	スパゲティ コーン	鶏肉 豆乳 合びきミンチ ベーコン	小松菜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー パプリカ しめじ 舞茸 エリンギ ねぎ れんこん 大根 かぶ キャベツ きゅうり プルーン みかん	お茶 クラッカー	お茶 豆乳プリン
14	水	ご飯 あおさの味噌汁 鶏肉と大葉のマヨ焼き 春菊とかぶとツナの和え物 パイン	ご飯	味噌 鶏ミンチ肉 ツナ	あおさ 大葉 春菊 かぶ ひじき 人参 玉ねぎ <b>バイナップル</b>	お茶 するめ	ミルク 野菜チップス
15	木	【誕生日会メニュー】 カレーピラフ かぶのスープ エビフライ さつま芋のサラダ 焼プチトマト りんご	ご飯 さつま芋 コーン 油	エビ 合びきミンチ	ブロッコリー パプリカ 玉ねぎ 人参 かぶ ねぎ きゅうり プチトマト りんご	お茶 ビスケット	フルーツヨーグルト
16	金	ゆかりご飯 なめことわかめの味噌汁 おでん グレープフルーツ	ご飯 ジャが芋 こんにゃく	卵 半べん 鶏肉 ちくわ 味噌	ゆかり 玉ねぎ 人参 なめこ わかめ ねぎ 大根 グレープフルーツ	お茶 プルーン	ココア アップルケーキ
17	土	牛丼 ブロッコリーのおかか和え オレンジ	ご飯 しらたき	牛肉 かつおぶし	玉ねぎ 人参 しいたけ しめじ ねぎ ブロッコリー オレンジ	お茶 せんべい	お茶 バナナ
19	月	お弁当の日				ミルク チーズ	お茶 ケークサレ
20	火	【食育の日:地産地消メニュー】 ご飯 そうめんのすまし汁 鶏肉の甘酢あんかけ 里芋と小松菜のとろみ煮 みかん	ご飯 里芋 そうめん 油	鶏肉 豚ミンチ肉	ねぎ 玉ねぎ 人参 パプリカ ピーマン 小松菜 ひじき みかん	お茶 クラッカー	豆乳ココア きな粉マカロニ
21	水	ご飯 油揚げの味噌汁 竹輪の磯部揚げ レバーのケチャップ煮 いんげんの胡麻和え パイン	ご飯 しらたき 油	油揚げ 竹輪 豚レバー 味噌	ねぎ 白菜 人参 玉ねぎ 大根 青のり いんげん <b>バイナップル</b>	お茶 するめ	ミルク ごまじゃこクッキー
22	木	【冬至】 ご飯 かぼちゃと大根の味噌汁 鮭のゆずみそ焼き 春菊ともやしのお浸し バナナ	ご飯	鮭 味噌	ねぎ 白菜 かぼちゃ 大根 いんげん ゆず 春菊 もやし 人参 ひじき バナナ	お茶 野菜スティック	牛乳 ふのラスク
23	金	【クリスマスメニュー】 リースパン ミネストローネ ローストチキン スパソテー ポテトサラダ 焼きプチトマト みかん	パン コーン ジャが芋 スパゲティ	エビ いか 鶏肉 豆乳	玉ねぎ 人参 パプリカ きゅうり ほうれん草 プチトマト ブロッコリー みかん	お茶 せんべい	【チャイルドクッキング:緑・白組】 カルピス クリスマスケーキ
24	土	親子丼 高野豆腐の煮物 グレープフルーツ	ご飯	鶏肉 卵 高野豆腐	玉ねぎ 人参 もやし ねぎ いんげん グレープフルーツ	お茶 ビスケット	お茶 焼き芋
26	月	カレーライス 大根サラダ レバーニラ炒め プルーン オレンジ	ご飯 ジャが芋 カレールー	牛肉 ハム 牛レバー	玉ねぎ 人参 大根 キャベツ きゅうり ニラ プルーン オレンジ	お茶 小魚	ココア 人参ケーキ
27	火	【香川県の郷土料理】 しっぽううどん 年越しいわし 三色なます りんご	うどん	卵 えび いわし かまぼこ	とろろ昆布 ねぎ わかめ 大根 人参 きゅうり りんご	お茶 チーズ	ミルク ジャムサンド
28	水	ご飯 あおさのすまし汁 豚肉の味噌炒め 里芋の煮物 みかん	ご飯 里芋	豚肉 味噌	あおさ ねぎ ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ 人参 いんげん みかん	牛乳 プルーン	お茶 さつま芋蒸しパン
29	木	お弁当持参日					
30	金	お弁当持参日					

