


**1月予定献立表**

社会福祉法人 作陽保育園  
 令和4年12月23日発行

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)		
5	木	ご飯 そうめんのすまし汁 肉じゃが しいたけと高野豆腐の煮物 オレンジ	ご飯 そうめん じゃが芋 しらす	牛肉 高野豆腐	ほうれん草 ねぎ 玉ねぎ 人参 いんげん しいたけ オレンジ	お茶 せんべい	ミルク かぼちゃケーキ
6	金	【新年の集い会メニュー】 小豆ご飯 とろろ昆布の吸い物 ぶりの照り焼き 黒豆 紅白なます たたきごぼう みかん	もち米 ごま	ぶり 黒豆 小豆	とろろ昆布 ねぎ 大根 人参 ごぼう みかん	お茶 ブルーン	七草がゆ
7	土	じゃこレタスチャーハン 具だくさん中華スープ パナナ	ご飯	しらす 卵 豚ミンチ	レタス 玉ねぎ 人参 ねぎ もやし 日ねぎ わかめ キャベツ パナナ	お茶 ビスケット	お茶 ふかし芋
10	火	ご飯 卵とわかめの味噌汁 とり天 コロコロサラダ りんご	ご飯 油	味噌 鶏ささみ 卵 大豆	わかめ 玉ねぎ 人参 きゅうり 大根 れんこん ねぎ りんご	お茶 チーズ	ココア きな粉マカロニ
11	水	納豆ご飯 シジミの味噌汁 鶏手羽肉とれんこんの煮物 ごぼうとひじきと小松菜のサラダ オレンジ	ご飯	納豆 味噌 シジミ 鶏手羽元	人参 ひじき 小松菜 れんこん ねぎ ひじき ごぼう オレンジ	お茶 小魚	牛乳 パナナスキムケーキ
12	木	【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 切り干し大根のサラダ レバーの生姜煮 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 鶏レバー	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 切り干し大根 きゅうり 生姜 みかん	お茶 せんべい	フルーツミルクゼリー
13	金	ご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 豚肉の生姜焼き 切干大根とひじきのおかか和え パイン	ご飯 じゃが芋	味噌 豚肉 かつおぶし	玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜 切干大根 ひじき パイナップル	お茶 ブルーン	ミルク ふのラスク
14	土	他人丼 薩摩芋のレモン煮 パナナ	ご飯 さつまい	卵 牛肉	もやし しいたけ 人参 ねぎ 玉ねぎ レモン パナナ	お茶 ビスケット	お茶 レーズン蒸しパン
16	月	ご飯 きのこのすまし汁 炒り豆腐 南瓜の糸昆布の煮物 レバニラ炒め グレープフルーツ	ご飯	鶏ミンチ 味噌 牛レバー	しめじ えのき 舞茸 人参 ほうれん草 しめじ 大根 かぶ ねぎ 牛乳 グレープフルーツ	牛乳 ウエハース	お茶 お好み焼き
17	火	～ お 弁 当 の 日 ～				お茶 チーズ	お茶 ジャムサンド
18	水	【食育の日:野菜たっぷりメニュー】 ご飯 けんちん汁 鮭大根 小松菜と白菜のお浸し みかん	ご飯 里芋	鮭 豆腐	大根 人参 白ねぎ ごぼう 玉ねぎ しいたけ ねぎ 小松菜 白菜 みかん	お茶 クラッカー	ココア ごまじゃこクッキー
19	木	【誕生日会メニュー】 チキンライス コーンスープ コロッケ スパゲティサラダ ブロッコリー りんご	ご飯 コーン じゃが芋 油 スパゲティ	鶏肉 卵 合びきミンチ	ピーマン パプリカ しめじ エリンギ 人参 玉ねぎ ねぎ きゅうり ブロッコリー りんご	お茶 ブルーン	フルーツヨーグルト
20	金	ご飯 もやしとしいたけの中華スープ 酢豚 白菜と小松菜の胡麻和え オレンジ	ご飯 油 胡麻	豚肉	人参 もやし しいたけ わかめ 竹の子 玉ねぎ しめじ 舞茸 白菜 小松菜 かぶ オレンジ	お茶 小魚	ミルク きな粉トースト
21	土	木の葉丼 切り干し大根の煮物 グレープフルーツ	ご飯	卵 かまぼこ	玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ 切り干し大根 グレープフルーツ	お茶 ウエハース	お茶 パナナ
23	月	【青森県の郷土料理】 ご飯 じゃっぱ汁 松風焼き キャベツときゅうりの梅和え パイン	ご飯	鶏ミンチ たら 味噌	大根 玉ねぎ 人参 れんこん ひじき キャベツ きゅうり 梅 パイナップル	お茶 ビスケット	豆乳ココア サータンダギー
24	火	ご飯 きのこわかめの味噌汁 おでん パナナ	ご飯 じゃが芋 こんにゃく	味噌 鶏肉 ちくわ 半べん 卵	なめこ 舞茸 しめじ わかめ 人参 玉ねぎ えのき ねぎ 大根 グレープフルーツ	お茶 するめ	牛乳 小松菜ケーキ
25	水	カレーライス 春雨サラダ レバーのケチャップ煮 みかん	ご飯 じゃが芋 春雨 カレー粉	牛肉 豚レバー	人参 玉ねぎ 大根 ブロッコリー わかめ きゅうり 生姜 みかん	お茶 野菜スティック	ミルク フィッシュビーイズ
26	木	ご飯 人参と白菜の味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き キャベツともやしのナムル りんご	ご飯 ごま	味噌 鮭	玉ねぎ 人参 白菜 大根 キャベツ もやし ひじき りんご	お茶 せんべい	ココア 薩摩芋スティック
27	金	タコライス 春雨スープ 水菜のサラダ 厚揚げと大根の煮物 オレンジ	ご飯 はるさめ	豚ミンチ チーズ 厚揚げ	わかめ 玉ねぎ 人参 水菜 パプリカ キャベツ トマト 大根 オレンジ	お茶 ブルーン	お茶 たこ焼き
28	土	肉うどん キャベツのゆかり和え パナナ	うどん	牛肉	白菜 玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ ゆかり キャベツ きゅうり パナナ	お茶 ビスケット	お茶 ホットケーキ
30	月	パン 卵とトマトのスープ ポテトグラタン ツナサラダ みかん	パン じゃが芋 パター	卵 鶏肉 ツナ	玉ねぎ れんこん 大根 かぶ 人参 パプリカ きゅうり キャベツ みかん	牛乳 チーズ	お茶 ひじき枝豆おにぎり
31	火	ご飯 豆乳味噌スープ 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ りんご	ご飯 マカロニ	豆乳 味噌 鶏肉	人参 大根 白菜 ほうれん草 マーマレード パプリカ きゅうり りんご	お茶 せんべい	豆乳プリン