



2月予定献立表

社会福祉法人 作陽保育園
令和5年1月26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)		
1	水	ご飯 しめじと油揚げの味噌汁 肉じゃが 小松菜とひじきの和え物 ポンカン	ご飯 じゃが芋 しらす	牛肉 油揚げ 味噌	人参 玉ねぎ しめじ 小松菜 ひじき ポンカン	お茶 するめ	ミルク レーズンクッキー
2	木	中華そば レタスときゅうりとわかめの和え物 大根とはんぺんの煮物 オレンジ	中華そば	豚肉 いか えび はんぺん	白菜 もやし 玉ねぎ 人参 ねぎ いんげん 小松菜 ねぎ 大根 レタス わかめ きゅうり オレンジ	豆乳 ウエハース	ココア りんごケーキ
3	金	【節分ランチメニュー】 ご飯 ポークビーンズ いわしフライ ブロッコリーとパプリカのサラダ いちご	ご飯 じゃが芋 油	大豆 豚肉 いわし	玉ねぎ 人参 しめじ トマトピューレ パセリ ブロッコリー パプリカ いちご	お茶 ビスケット	お茶 巻き寿司
4	土	【第70回生活発表会】 親子丼 高野の煮物 パナナ	ご飯	鶏肉 卵 高野豆腐	人参 玉ねぎ もやし ねぎ いんげん パナナ	お茶 クラッカー	お茶 せんべい
6	月	ご飯 切り干し大根の味噌汁 竹輪の磯部揚げ かぼちゃのごまサラダ グレープフルーツ	ご飯 油 ごま	竹輪 味噌	切り干し大根 玉ねぎ 人参 ねぎ 青のり きゅうり かぼちゃ ひじき グレープフルーツ	お茶 小魚	牛乳 お好み焼き
7	火	ご飯 粕汁 豚肉の生姜焼き 白菜とキャベツの梅和え オレンジ	ご飯 黒芋 こんにゃく 酒粕	豚肉 油揚げ 味噌	大根 人参 玉ねぎ しいたけ ねぎ 生姜 梅 白菜 キャベツ オレンジ	お茶 野菜スティック	ミルク ごまトースト
8	水	三色丼 ふのすまし汁 伴三すう レバニラ炒め パイン	ご飯 春雨 ふ	合いびきミンチ 卵 牛レバー	人参 いんげん 玉ねぎ 小松菜 きゅうり には バイナップル	お茶 ウエハース	フルーツミルクゼリー
9	木	ご飯 キャベツ味噌汁 たらふくニエル ほうれん草とごぼうサラダ グレープフルーツ	ご飯 バター	たら 味噌	ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 ごぼう ひじき グレープフルーツ	お茶 パナナ	豆乳 さつま芋蒸しパン
10	金	ご飯 には玉スープ チキンカツ さきいかサラダ 焼きブチトマト オレンジ	ご飯	卵 鶏肉 さきいか	たまねぎ 人参 ニラ ねぎ キャベツ きゅうり 焼きブチトマト オレンジ	お茶 せんべい	牛乳 わらびもち
13	月	【白組チャイルドクッキング】 ご飯 人参と大根の味噌汁 豚肉のアップルソースかけ もやしと小松菜のツナ和え パナナ	ご飯	豚肉 ツナ 味噌	人参 大根 玉ねぎ ねぎ 小松菜 もやし ひじき りんご パナナ	お茶 ブルーン	プリン
14	火	【緑組チャイルドクッキング:みそ作り】 パン 白菜のクリームスープ スパニッシュオムレツ 切り干し大根のサラダ パイン	パン シチュールー じゃが芋	卵 合いびきミンチ スキムミルク	白菜 人参 玉ねぎ ブロッコリー パプリカ しめじ 切り干し大根 きゅうり ひじき バイナップル	お茶 クラッカー	お茶 枝豆ひじきおにぎり
15	水	【北海道の郷土料理】 ご飯 しじみの味噌汁 鮭のチャンチャン焼き 薩摩芋のレーズン煮 りんご	ご飯 薩摩芋 バター	しじみ 鮭 味噌	玉ねぎ 人参 ねぎ もやし キャベツ しめじ レーズン りんご	豆乳 野菜スティック	お茶 焼きそば
16	木	ご飯 豆腐のすまし汁 鶏の照り焼き 大根とひじきのおかか和え デコボン	ご飯	鶏肉 豆腐 かつおぶし	玉ねぎ 人参 えのき ねぎ 大根 ひじき きゅうり デコボン	お茶 ビスケット	ココア フィッシュチーズ
17	金	カレーライス きのことキャベツのサラダ レバーの生姜煮 グレープフルーツ	ご飯 じゃが芋 カレールー	牛肉 鶏レバー	人参 玉ねぎ えのき しめじ きゅうり キャベツ 生姜 グレープフルーツ	お茶 ブルーン	ミルク スキムバナナケーキ
18	土	わかめご飯 かきたま汁 鶏のから揚げ マカロニサラダ いちご	ご飯 マカロニ 油	しらす 卵 鶏肉	わかめ 玉ねぎ ねぎ きゅうり 人参 いちご	お茶 ウエハース	お茶 ビスケット
20	月	【食育の日:地産地消メニュー】 ご飯 かぶと白菜の味噌汁 プルコギ ブロッコリーのごま和え パイン	ご飯 ごま	牛肉 油揚げ 味噌	かぶ 白菜 玉ねぎ しいたけ もやし パプリカ 小松菜 ブロッコリー ひじき バイナップル	お茶 小魚	豆乳ミルク ラスク
21	火	【誕生日会メニュー】 ツナとコーンのピラフ 春雨スープ チーズinハンバーグ コロコロサラダ 焼きブチトマト いよかん	ご飯 コーン 春雨	ツナ 合いびきミンチ 卵 チーズ	玉ねぎ パプリカ 人参 しめじ パセリ ねぎ 大根 きゅうり れんこん ぶちトマト いよかん	お茶 クラッカー	フルーツヨーグルト
22	水	お弁当の日				お茶 するめ	お茶 野菜チップス
24	金	ご飯 はんぺんのすまし汁 鶏つくね もやしと小松菜のナムル パイン	ご飯	鶏ミンチ はんぺん	玉ねぎ 人参 ねぎ もやし 小松菜 ひじき バイナップル	お茶 ブルーン	水ようかん
25	土	けんちんうどん 薩摩芋のレモン煮 パナナ	うどん こんにゃく 薩摩芋	豆腐 油揚げ 鶏肉	玉ねぎ 大根 人参 しいたけ ねぎ レモン パナナ	お茶 チーズ	お茶 ホットケーキ
27	月	ご飯 きのことすまし汁 さばのみそ煮 納豆とほうれん草の磯和え レバーのケチャップ煮 りんご	ご飯	さば 納豆 豚レバー 味噌	しいたけ しめじ 人参 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 のり ひじき りんご	お茶 ウエハース	牛乳 ロッククッキー
28	火	ご飯 あおさの味噌汁 すきやき風煮 いんげんのごま和え デコボン	ご飯 しらす ごま	牛肉 焼き豆腐 味噌	あおさ 玉ねぎ 人参 ごぼう 春雨 しいたけ 白菜 いんげん デコボン	お茶 野菜スティック	豆乳ミルク きな粉マカロニ