



12月予定献立表



社会福祉法人 作陽保育園
令和5年11月24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	金	ご飯 豆腐となすの味噌汁 たらの甘酢あんかけ 小松菜と油揚げのお浸し みかん	ご飯	たら 油揚げ 豆腐	なす 白菜 ねぎ しいたけ 玉ねぎ 人参 小松菜 ひじき みかん	お茶 プルーン	牛乳 小倉バターサンド
2	土	チャーハン 中華スープ かぼちの煮物 グレープフルーツ	ご飯	卵 豚ミンチ ハム	人参 玉ねぎ ビーマン 長ねぎ もやし わかめ ねぎ かぼち グレープフルーツ	お茶 チーズ	お茶 ホットケーキ
4	月	ご飯 きのこ三つ葉のすまし汁 鶏肉と大葉のマヨ焼き いんげんとじゃが芋のサラダ パイン	ご飯 じゃが芋 コーン マヨネーズ	油揚げ 鶏肉 味噌	まいたけ しめじ 三つ葉 ねぎ 人参 玉ねぎ 大根 大葉 いんげん パプリカ パイナップル	お茶 ビスケット	豆乳 さつま芋スティック
5	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 オレンジ	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 生姜 きゅうり キャベツ 昆布 オレンジ	お茶 クラッカー	ミルク しらすとチーズ蒸しパン
6	水	山菜炊きおこわ ふのすまし汁 鮭大根 ごぼうの卵炒め りんご	ご飯 もち米 ふ	鶏肉 油揚げ 鮭 卵	ほうれん草 わらび 竹の子 人参 えのき ねぎ 大根 いんげん ごぼう りんご	お茶 せんべい	牛乳 スキムバナナケーキ
7	木	パン かぶのスープ カラフルミートローフ コールスロー みかん	パン コーン	卵 合びきミンチ	人参 大根 かぶ 玉ねぎ 小松菜 ねぎ いんげん パプリカ キャベツ きゅうり みかん	お茶 野菜スティック	あさりの豆乳リゾット
8	金	ご飯 けんちん汁 鶏手羽元とれんこんの甘辛煮 ブロッコリーの胡麻和え パナナ	ご飯 里芋 こんにやく 胡麻	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 ブロッコリー パナナ	お茶 小魚	ココア サーターアングキー
9	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 グレープフルーツ	お茶 プルーン	お茶 せんべい
11	月	マーボー豆腐丼 さつま芋のレーズン煮 れんこんとピーマンの炒め物 オレンジ	ご飯 さつま芋	豆腐 合びきミンチ	しいたけ 玉ねぎ 人参 竹の子 ねぎ レーズン れんこん パプリカ ビーマン オレンジ	牛乳 ビスケット	ミルク ごまじゃこクッキー
12	火	【お店屋さんごっこ:レストランごっこ(選択メニュー)】 (カレーうどん・中華そば・ナポリタンスパゲティ) ブロッコリーとかぼちのサラダ プルーン りんご	うどん 中華そば スパゲティ カレー	エビ いか 豚肉 鶏肉 ベーコン 油揚げ	玉ねぎ 人参 しめじ 舞茸 エリンギ もやし 白菜 ねぎ キャベツ ブロッコリー かぼち プルーン りんご	お茶 クラッカー	お茶 豆乳プリン
13	水	【試食会:野菜たっぷり献立】 ご飯 豚汁 野菜メンチカツ 水菜のサラダ みかん	ご飯 里芋 こんにやく	豚肉 豆腐 味噌 合びきミンチ	大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ キャベツ ブロッコリー 水菜 パプリカ みかん	お茶 チーズ	牛乳 きな粉トースト
14	木	三色丼 根菜スープ ポークマリネ 高野豆腐の煮物 グレープフルーツ	ご飯 油 コーン	合びきミンチ 卵 豚肉 高野豆腐	玉ねぎ 人参 れんこん かぶ ごぼう ねぎ レタス トマト グレープフルーツ	お茶 バナナ	豆乳 野菜チップス
15	金	【空弁当の日:白・緑・黄組】 ひじきご飯 きのこのソテー 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ きんぴらごぼう パイン	ご飯 春雨 こんにやく 油	油揚げ ベーコン 鶏肉	ひじき いんげん 人参 チンゲン菜 しめじ 舞茸 えのき 玉ねぎ ねぎ きゅうり ごぼう パイナップル	お茶 するめ	ミルク アップルケーキ
16	土	牛丼 白菜と人参のおかか和え 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 白菜 オレンジ	お茶 せんべい	お茶 ふかし芋
18	月	ご飯 大根の味噌汁 鮭のゆずみそ焼き 春菊ともやしのお浸し レバーの生姜煮 パナナ	ご飯	鮭 味噌 鶏レバー	ねぎ 白菜 かぼち 大根 いんげん ゆず 春菊 もやし 人参 ひじき 生姜 パナナ	お茶 プルーン	ココア レーズンクッキー
19	火	【誕生日会メニュー】【食育の日:地産地消メニュー】 鶏ごぼうご飯 かぶのスープ エビフライ さつま芋のサラダ 焼ブチトマト りんご	ご飯 さつま芋 コーン 油	エビ 鶏肉	ごぼう ブロッコリー 玉ねぎ 人参 かぶ ねぎ きゅうり ブチトマト りんご	お茶 ビスケット	フルーツヨーグルト
20	水	お弁当の日				お茶 クラッカー	お茶 かぼちのケーキサレ
21	木	ゆかりご飯 なめことわかめの味噌汁 おでん オレンジ	ご飯 じゃが芋 こんにやく	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 オレンジ	お茶 チーズ	お茶 たこ焼き
22	金	【クリスマスメニュー】【冬至】 シーフードピラフ かぼちのミネストローネ ホワイトソースハンバーグ カラフルマカロニサラダ 焼きブチトマト みかん	ご飯 コーン さつま芋 マカロニ	エビ いか 合びきミンチ 豆腐 脱脂粉乳	かぼち 玉ねぎ 人参 パプリカ きゅうり ほうれん草 ブチトマト 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
23	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
25	月	ご飯 そうめんのすまし汁 炒り豆腐 小松菜ともやしのナムル パナナ	ご飯 そうめん 油	鶏ミンチ 豆腐	ねぎ 玉ねぎ 人参 しいたけ もやし 小松菜 ひじき パナナ	お茶 野菜スティック	豆乳 ジャムサンド
26	火	ハヤシライス 大根サラダ レバニラ炒め オレンジ	ご飯 じゃが芋 ハヤシルー	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 オレンジ	お茶 小魚	ココア 人参ケーキ
27	水	【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	油揚げ 豆腐 かまぼこ いわし	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 ふのラスク
28	木	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	金	お弁当持参日				お茶 せんべい	お茶 ビスケット
30	土	休園					

