



# 11月予定献立表



社会福祉法人 作陽保育園  
令和5年10月27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 キャベツと人参の味噌汁 肉じゃが いんげんのごま和え かき	ご飯 ジャガイモ しらすごま	牛肉 味噌	キャベツ 人参 ねぎ 玉ねぎ いんげん もやし かき	お茶 小魚	ココア ちんすこう
2	木	ご飯 はんぺんのすまし汁 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し オレンジ	ご飯	はんぺん 鶏ミンチ 豆腐	大根 人参 ごぼう しいたけ いんげん ほうれん草 ひじき オレンジ	お茶 野菜スティック	ミルク 小松菜ケーキ
4	土	チャーハン わかめスープ グレープフルーツ	ご飯 コーン	卵 豚ミンチ	長ネギ 玉ねぎ 人参 わかめ ねぎ もやし グレープフルーツ	お茶 クラッカー	お茶 パナナ
6	月	ご飯 あおさの味噌汁 鶏つくね ブロッコリーのおかか和え オレンジ	ご飯	豆腐 鶏ミンチ おかか 味噌	あおさ 玉ねぎ 人参 ねぎ えりんご 長ネギ ブロッコリー オレンジ	お茶 ビスケット	フルーツミルクゼリー
7	火	<b>【チャイルドクッキング:白組】</b> ご飯 粕汁 さんまの塩焼き 水菜の煮浸し レバーのケチャップ煮 グレープフルーツ	ご飯 里芋 漬かず こんにゃく	さんま 油揚げ 鶏レバー	玉ねぎ 人参 大根 水菜 しめじ ひじき グレープフルーツ	お茶 せんべい	ココア きな粉マカロニ
8	水	ご飯 レタスとコーンのスープ 豚肉のアップルソースかけ かぼちゃのサラダ かき	ご飯 コーン	豚肉	玉ねぎ 人参 レタス ねぎ りんご かぼちゃ きゅうり ひじき かき	お茶 するめ	牛乳 お好み焼き
9	木	<b>【空弁当の日:黄組】</b> ゆかりご飯 とりス スパソテー きゅうりとキャベツの昆布和え ウィンナー みかん	ご飯 スパゲティ 油	鶏肉 ウィンナー	ゆかり ビーマン 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ 昆布 みかん	お茶 ウエハース	ミルク ロッククッキー
10	金	パン 春雨スープ スパニッシュオムレツ 切干大根のサラダ グレープフルーツ	パン 春雨 ジャガイモ	卵 合いびきミンチ	玉ねぎ 人参 ねぎ パプリカ パセリ しめじ 切り干し大根 きゅうり グレープフルーツ	豆乳 クラッカー	お茶 ひじきおにぎり
11	土	親子うどん 里芋と人参の煮物 パナナ	うどん 里芋	鶏肉 卵	玉ねぎ しいたけ 人参 白菜 ねぎ いんげん パナナ	お茶 プルーン	お茶 ホットケーキ
13	月	ご飯 豚汁 松風焼き マカロニサラダ オレンジ	ご飯 さつまいも マカロニ	豚肉 鶏豚ミンチ 油揚げ 味噌	玉ねぎ ごぼう 大根 人参 白菜 ねぎ きゅうり パプリカ オレンジ	お茶 チーズ	豆乳 焼き芋
14	火	<b>【七五三お祝いメニュー】</b> 赤飯 花ふのすまし汁 鶏肉の胡麻焼き 小松菜とひじきの梅和え 高野豆腐と人参の煮物 かき	ご飯 ふ 小豆 ごま	鶏肉 高野豆腐	ねぎ 人参 玉ねぎ 生姜 小松菜 ひじき 梅肉 いんげん しいたけ かき	お茶 せんべい	カルピス わらびもち
15	水	<b>【魚の解体ショー】</b> わかめご飯 大根と人参の味噌汁 さばの竜田揚げ れんこんのきんぴら パナナ	ご飯 油	しらす 油揚げ さば 味噌	わかめ 大根 人参 ねぎ れんこん パプリカ ビーマン パナナ	お茶 ビスケット	ココア りんごケーキ
16	木	お 弁 当 の 日				お茶 クラッカー	牛乳 ジャムサンド
17	金	<b>【空弁当の日:白・緑組】</b> 人参ご飯 鶏肉のチーズ焼き さつまいものレモン煮 ココロサラダ ブロッコリー オレンジ	ご飯 ごま さつまいも	鶏肉 チーズ 大豆	人参 レモン れんこん きゅうり 大根 ブロッコリー オレンジ	お茶 プルーン	お茶 水ようかん
18	土	親 子 お 楽 し み 会					
20	月	<b>【食育の日:福岡県の郷土料理:地産地消の日】</b> ご飯 にぐい 鮭のねぎだれ焼き 春菊ともやしの和え物 レバーの生姜煮 パイン	ご飯 里芋	鶏肉 鮭 油あげ 鶏レバー	人参 れんこん ごぼう 大根 春菊 ひじき もやし かぶ 生姜 パイナップル	お茶 チーズ	豆乳 野菜チップス
21	火	カレーライス 大根とわかめの和風サラダ 金時豆の煮物 みかん	ご飯 ジャガイモ カレールー	豚肉 金時豆	玉ねぎ 人参 きゅうり ほうれん草 大根 わかめ みかん	お茶 クラッカー	ミルク ごまトースト
22	水	ご飯 かき玉汁 すきやき風煮 さつまいものレーズン煮 りんご	ご飯 さつまいも	卵 牛肉 焼き豆腐	みつば 人参 玉ねぎ しめじ ごぼう 白菜 春菊 レーズン りんご	豆乳 パナナ	お茶 焼きビーフン
24	金	ご飯 切干大根の味噌汁 豚肉の生姜焼き 小松菜のナムル オレンジ	ご飯	豚肉 味噌	切干大根 人参 玉ねぎ ねぎ 生姜 もやし 小松菜 ひじき オレンジ	お茶 小魚	プリン
25	土	マーボ豆腐丼 キャベツのスープ グレープフルーツ	ご飯	豚ミンチ 豆腐	玉ねぎ 人参 竹の子 しいたけ ねぎ キャベツ もやし グレープフルーツ	お茶 ビスケット	お茶 人参ケーキ
27	月	ご飯 なめこの味噌汁 おでん みかん	ご飯 こんにゃく ジャガイモ	はんぺん 竹輪 卵 鶏肉 味噌	なめこ わかめ 玉ねぎ 人参 ねぎ 大根 みかん	お茶 するめ	ココア フィッシュチーズ
28	火	<b>【誕生日会】</b> きのこあさりのスパゲティ ミニハンバーグ 焼きブチトマト コールスロー オレンジ	スパゲティ コーン	あさり 合いびきミンチ 卵 豆腐	人参 まいたけ しめじ 玉ねぎ ねぎ ブチトマト きゅうり キャベツ オレンジ	お茶 ウエハース	フルーツヨーグルト
29	水	ご飯 そうめんのすまし汁 鶏肉のから揚げ ほうれん草とごぼうのサラダ パイン	ご飯 油 そうめん	鶏肉	玉ねぎ 人参 切り干し大根 ねぎ ほうれん草 ごぼう パイナップル	お茶 野菜スティック	豆乳 スイートポテト
30	木	三色丼 しじみの味噌汁 厚揚げとひじきの煮物 伴三すう パナナ	ご飯 春雨	合いびきミンチ 厚揚げ 卵 しじみ 味噌	人参 ひじき ねぎ 玉ねぎ あおさ 大根 きゅうり いんげん パナナ	お茶 ビスケット	ミルク りんご蒸しパン