



社会福祉法人 作陽保育園  
令和5年12月22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	金	お弁当持参日				お茶 プルーン	お茶 せんべい
6	土	お弁当持参日				お茶 クラッカー	お茶 ビスケット
9	火	<b>【新年の集い会メニュー】</b> 赤飯 花麩のすまし汁 ぶりの照り焼き 筑前煮 紅白なます みかん	もち米 ご飯 ごま 花麩	小豆 ぶり 鶏肉	人参 たまねぎ れんこん ごぼう しいたけ いんげん 大根 みかん	豆乳 ウエハース	お茶 七草がゆ
10	水	ご飯 豆腐と油揚げの味噌汁 肉じゃが キャベツときゅうりの昆布和え りんご	ご飯 じゃが芋 しらたき	牛肉 豆腐 油揚げ 味噌	玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ きゅうり 昆布 りんご	お茶 バナナ	フルーツミルクゼリー
11	木	<b>【バイキングランチ:白・緑】</b> ご飯 豚汁 鶏のから揚げ レバーの生姜煮 ほうれん草とごぼうのサラダ パイン	ご飯 里芋	豚肉 鶏肉 味噌 鶏レバー	玉ねぎ 大根 人参 白菜 ねぎ 生姜 ほうれん草 ごぼう パイナップル	お茶 小魚	ミルク ホットドッグ
12	金	<b>【空弁当の日:白・緑・黄組】</b> ゆかりご飯 松風焼き マカロニソテー ブロッコリーのツナ和え 薩摩芋の甘煮 オレンジ	ご飯 ごま マカロニ 薩摩芋	鶏豚ミンチ ツナ	ゆかり 玉ねぎ れんこん 人参 ピーマン ブロッコリー ひじき オレンジ	お茶 プルーン	ココア ロッククッキー
13	土	親子うどん 白菜のごま和え バナナ	うどん ごま	鶏肉 卵 油揚げ	玉ねぎ 人参 もやし しいたけ ねぎ 白菜 きゅうり バナナ	お茶 ウエハース	お茶 レーズン蒸しパン
15	月	ご飯 なめこのすまし汁 おでん グレープフルーツ	ご飯 じゃが芋 こんにゃく	鶏肉 ちくわ 半べん 卵	なめこ わかめ 人参 玉ねぎ ねぎ 大根 グレープフルーツ	お茶 チーズ	豆乳 きなこマカロニ
16	火	<b>【チャイルドクッキング:白】</b> ご飯 冬野菜の味噌汁 鮭の幽庵焼き 春菊ともやしの梅和え バナナ	ご飯	鮭 豚レバー 味噌	白菜 玉ねぎ 人参 大根 ゆず 春菊 もやし ひじき 梅 バナナ	豆乳 せんべい	お茶 焼きビーフン
17	水	ご飯 切り干し大根のスープ 竹輪の磯部揚げ たこときゅうりの酢の物 パイン	ご飯 コーン 油	竹輪 たこ	切り干し大根 人参 玉ねぎ ねぎ 青のり きゅうり ひじき パイナップル	お茶 野菜スティック	ミルク りんごケーキ
18	木	根菜カレー さきいかサラダ レバーのケチャップ煮 オレンジ	ご飯 里芋 カレールー	鶏肉 さきいか 豚レバー	人参 大根 玉ねぎ ごぼう れんこん キャベツ きゅうり 生姜 オレンジ	お茶 クラッカー	ココア チーズフィッシュ
19	金	<b>【食育の日:青森県郷土料理:地産地消献立】</b> 菜飯 粕汁 鶏の照り焼き 練り込み りんご	ご飯 酒粕 こんにゃく 薩摩芋	しらす 鶏肉 金時豆 油揚げ 味噌	小松菜 人参 玉ねぎ 白菜 大根 白ネギ しいたけ りんご	お茶 せんべい	牛乳 スキムバナナケーキ
20	土	チャーハン 具だくさんスープ バナナ	ご飯	卵 豚ミンチ	玉ねぎ 人参 ねぎ もやし 白ねぎ わかめ キャベツ バナナ	お茶 プルーン	お茶 ふかし芋
22	月	ご飯 そうめんのすまし汁 すき焼き風煮 かぼちゃ糸こぶ煮 グレープフルーツ	ご飯 そうめん しらたき	牛肉 焼き豆腐	玉ねぎ 白菜 大根 白ねぎ ねぎ しいたけ かぼちゃ 糸こぶ ほうれん草 グレープフルーツ	お茶 チーズ	豆乳 サーターアンダギー
23	火	<b>【誕生日会メニュー】</b> 人参ご飯 コーンスープ グラタン ブロッコリーのサラダ 焼きプチトマト りんご	ご飯 マカロニ コーン	しらす 鶏肉 脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ 人参 わかめ ブロッコリー パプリカ プチトマト りんご	お茶 ウエハース	フルーツヨーグルト
24	水	ご飯 かきたま汁 鱈の味噌チーズ焼き 小松菜のおかか和え バナナ	ご飯	卵 鱈 味噌 チーズ	玉ねぎ 人参 みつば 小松菜 もやし 白菜 ひじき バナナ	牛乳 クラッカー	お茶 たこ焼き
25	木	わかめご飯 白菜とベーコンのスープ チキンカツ カラフルマカロニサラダ オレンジ	ご飯 ごま マカロニ	ベーコン 鶏肉 しらす	わかめ 白菜 玉ねぎ 人参 パセリ きゅうり パプリカ オレンジ	お茶 ビスケット	ミルク ラスク
26	金	ちゃんぽん麺 レバニラ炒め かぼちゃの煮物 グレープフルーツ	中華麺	豚肉 エビ いか 豚レバー	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし しいたけ ニラ かぼちゃ グレープフルーツ	お茶 野菜スティック	牛乳 わらびもち
27	土	親子丼 高野豆腐と人参の煮物 バナナ	ご飯	卵 鶏肉 高野豆腐	玉ねぎ しいたけ 人参 もやし ねぎ バナナ	お茶 せんべい	お茶 ホットケーキ
29	月	ご飯 寒しじみの味噌汁 豚肉の生姜焼き 青梗菜ときこの和え物 オレンジ	ご飯	しじみ 豚肉 味噌	ねぎ 玉ねぎ 人参 生姜 青梗菜 ひじき しめじ しいたけ オレンジ	お茶 小魚	ココア 野菜チップス
30	火	お弁当の日				お茶 クラッカー	お茶 レーズンクッキー
31	水	パン 豆乳クリームスープ スパニッシュオムレツ 切り干し大根のサラダ りんご	パン	豆乳 合びきミンチ 卵 チーズ	れんこん 人参 玉ねぎ ブロッコリー パプリカ 切り干し大根 きゅうり りんご	牛乳 バナナ	お茶 黒豆おにぎり