



社会福祉法人 作陽保育園
令和6年1月25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	木	マーボー豆腐丼 キャベツとコーンのスープ かぼちゃの煮物 レパニラ炒め グレープフルーツ	ご飯 コーン	合びきミンチ 豆腐 牛レバー 味噌	玉ねぎ 人参 竹の子 しいたけ ねぎ キャベツ かぼちゃ なら グレープフルーツ	お茶 プルーン	お茶 巻き寿司
2	金	【節分ランチメニュー】 福豆とツナの炊き込みご飯 かき卵汁 いわしの南蛮漬け ブロッコリーとさつま芋のサラダ いちご	ご飯 コーン さつま芋 油	大豆 ツナ いわし 卵	人参 しめじ ほうれん草 ねぎ 玉ねぎ パプリカ ビーマン きゅうり ブロッコリー いちご	お茶 するめ	豆乳プリン
3	土	第71回生活発表会					
5	月	ひじきご飯 きのこのすまし汁 厚揚げと豚肉の味噌炒め きゅうりともやしの酢の物 パイン	ご飯 こんにゃく	厚揚げ 豚肉 豚ミンチ 味噌	ひじき 人参 いんげん しめじ えのき ねぎ キャベツ 玉ねぎ きゅうり もやし わかめ バイナップル	お茶 せんべい	ミルク 揚げパン
6	火	【空弁当の日:白・緑・黄組】 カレーピラフ 鶏の照り焼き ポテトサラダ 水菜とパプリカの和え物 プチトマト りんご	ご飯 じゃが芋 コーン	合びきミンチ 鶏肉 ツナ	ビーマン しめじ きゅうり 人参 水菜 パプリカ プチトマト りんご	お茶 チーズ	【りんご組クラス懇談】 ココア スキムバナナケーキ
7	水	ご飯 かす汁 栄養揚げ コーンサラダ パナナ	ご飯 酒かす こんにゃく コーン 油	豚ミンチ 豆腐 鮭 味噌	白菜 ごぼう 大根 ねぎ ひじき 人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ パナナ	牛乳 プルーン	お茶 きな粉マカロニ
8	木	ご飯 寒シジミの味噌汁 鶏手羽とれんこんの甘辛煮 大根とひじきのおかか和え デコボン	ご飯	鶏手羽肉 シジミ かつおぶし 味噌	ねぎ れんこん いんげん 大根 ひじき きゅうり デコボン	お茶 野菜スティック	ミルク 小倉バターサンド
9	金	【バイキングランチ:緑組】 ご飯 きのこのすまし汁 さばの味噌煮 納豆とほうれん草の磯和え レバーの生姜煮 グレープフルーツ	ご飯	納豆 さば 鶏レバー 味噌	ねぎ 玉ねぎ 人参 しめじ えのき ほうれん草 のり ひじき 生姜 グレープフルーツ	お茶 クラッカー	豆乳 サーターアングー
10	土	ミートスパゲティー わかめのスープ さつま芋バター オレンジ	スパゲティー さつま芋 バター	合びきミンチ	玉ねぎ ビーマン しめじ 人参 わかめ ねぎ オレンジ	お茶 チーズ	お茶 レーズン蒸しパン
13	火	パン 白菜ともやしのスープ 豆乳ホワイトグラタン ポークマリネ パナナ	パン じゃが芋 コーン	豚肉 豆乳 脱脂粉乳 チーズ	ほうれん草 白菜 もやし 玉ねぎ かぶ しめじ トマト レタス きゅうり 人参 パナナ	お茶 ビスケット	お茶 枝豆昆布おにぎり
14	水	きな粉ご飯 あおさの味噌汁 たら甘酢あんかけ ほうれん草とひじきの和え物 りんご	ご飯 油	きな粉 たら 味噌	ねぎ あおさ 玉ねぎ 人参 パプリカ しいたけ ほうれん草 ひじき りんご	牛乳 せんべい	【黄組クラス懇談】 ココア 野菜チップス
15	木	【バイキングランチ:白組】 しらすご飯 なめこと小松菜の味噌汁 おでん いよかん	ご飯 じゃが芋 こんにゃく	卵 しらす ちくわ 半べん 鶏肉 味噌	なめこ 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ ねぎ 人参 大根 いよかん	お茶 するめ	ミルク りんごケーキ
16	金	カレーライス きのことブロッコリーサラダ あさりの生姜煮 はっさく	ご飯 じゃが芋 カレールー	牛肉 あさり	人参 玉ねぎ ブロッコリー えのき しめじ きゅうり 生姜 はっさく	豆乳 クラッカー	お茶 たこ焼き
17	土	わかめご飯 卵と玉ねぎの味噌汁 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ オレンジ	ご飯 マカロニ 油	しらす 卵 鶏肉 味噌	わかめ 玉ねぎ ねぎ きゅうり 人参 パプリカ オレンジ	お茶 せんべい	お茶 ビスケット
19	月	【食育の日】【北海道の郷土料理】【地産地消献立】 豚丼 三平汁 春菊と白菜のお浸し 高野豆腐の煮物 パナナ	ご飯 じゃが芋 こんにゃく さつま芋	鮭 豚肉 高野豆腐	人参 大根 ごぼう 長ねぎ たまねぎ 白菜 春菊 いんげん パナナ	お茶 チーズ	スキムミルク水ようかん
20	火	ご飯 ふのすまし汁 鶏ささみフライ もやしとねぎと小松菜のナムル パイン	ご飯 ふ パン粉 油	鶏ささ身	しめじ えのき 人参 ねぎ もやし 小松菜 切干大根 バイナップル	お茶 プルーン	牛乳 さつま芋スティック
21	水	中華そば レバーのケチャップ煮 きゅうりとキャベツの昆布和え りんご	中華そば 油	豚肉 いか えび 豚レバー	白菜 もやし 玉ねぎ しいたけ 人参 ねぎ きゅうり キャベツ 昆布 りんご	お茶 野菜スティック	【チャイルドクッキング緑組:味噌づくり】 ココア きな粉トースト
22	木	お弁当の日				お茶 小魚	お茶 カレー蒸しパン
24	土	親子丼 里芋の煮物 プルーン オレンジ	ご飯 里芋	鶏肉 卵	玉ねぎ 人参 もやし しいたけ ねぎ いんげん プルーン オレンジ	お茶 チーズ	お茶 ホットケーキ
26	月	ご飯 けんちん汁 豚肉の生姜焼き 白菜のゆかり和え いよかん	ご飯 里芋 こんにゃく	豆腐 豚肉	大根 人参 ごぼう しいたけ 生姜 ねぎ 玉ねぎ 白菜 きゅうり ゆかり いよかん	お茶 クラッカー	ミルク レーズンクッキー
27	火	【誕生日会】 人参ご飯 水菜と卵のスープ エビフライ スパニター ブロッコリー いちご	ご飯 スパゲティー 油	エビ しらす 卵	玉ねぎ 人参 パプリカ ビーマン 水菜 トマト しめじ ブロッコリー いちご	お茶 プルーン	フルーツヨーグルト
28	水	【チャイルドクッキング:白組(豆腐づくり)】 中華丼 春雨サラダ はんべんとれんこんの煮物 デコボン	ご飯 春雨 里芋	豚肉 エビ いか はんべん	チンゲン菜 白菜 しいたけ 人参 玉ねぎ ねぎ きゅうり れんこん いんげん デコボン	お茶 せんべい	【桃組クラス懇談】 豆乳 ふのラスク
29	木	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 肉じゃが 小松菜とあさりの炒め物 パナナ	ご飯 じゃが芋 しらたき コーン	牛肉 豆腐 油揚げ あさり 味噌	大根 玉ねぎ 人参 ねぎ いんげん パプリカ 小松菜 パナナ	お茶 野菜スティック	ココア フィッシュチーズ

