

10月予定献立表

社会福祉法人 作陽保育園
令和6年9月25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	火	ピビンバ 卵とトマトのスープ コールスロー なすとかぼちゃの焼き浸し オレンジ	ご飯 コーン	合びきミンチ 卵	玉ねぎ もやし いんげん 人参 ほうれん草 トマト ねぎ キャベツ きゅうり なす かぼちゃ オレンジ	お茶 小魚	お茶 ココアバー		
2	水	ご飯 しじみの味噌汁 竹輪の磯部揚げ キャベツときゅうりの昆布和え りんご	ご飯 油	しじみ 竹輪 豆腐 味噌	小松菜 ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 昆布 りんご	お茶 野菜スティック	牛乳 レーズンクッキー		
3	木	【空弁当日:白、緑、黄組】 ひじきご飯 鶏つくね きのこと小松菜のソテー 春雨サラダ 炒り卵 パナナ	ご飯 春雨	鶏ミンチ 油揚げ 味噌 卵	ひじき いんげん しめじ 舞茸 エリンギ 人参 小松菜 パプリカ れんこん 干しいたけ きゅうり パナナ	お茶 クラッカー	豆乳 抹茶蒸しパン		
4	金	中華丼 さつま芋の昆布煮 きゅうりのパリパリ漬け レバーのケチャップ煮 グレープフルーツ	ご飯 さつま芋 油	豚肉 エビ いか 豚レバー	白菜 しいたけ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 ねぎ きゅうり 昆布 グレープフルーツ	お茶 せんべい	フルーツミルクゼリー		
5	土	ミートソーススパゲティ 野菜スープ オレンジ	スパゲティ	合びきミンチ	トマトピューレ 玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン トマト ねぎ キャベツ もやし オレンジ	お茶 プルーン	お茶 ホットケーキ		
7	月	ご飯 納豆汁 鶏手羽元とれんこんの甘辛煮 キャベツとトマトのサラダ パナナ	ご飯	鶏手羽元 納豆	ねぎ しめじ わかめ えのき れんこん いんげん 人参 キャベツ きゅうり トマト パナナ	お茶 ビスケット	ミルク サーターアングー		
8	火	ご飯 切干大根のすまし汁 さばと大葉のみそ焼き チンゲン菜と舞茸の和え物 かき	ご飯	さば 味噌	ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 人参 切干大根 大葉 チンゲン菜 舞茸 ひじき かき	お茶 ウエハース	牛乳 ふのラスク		
9	水	【第3回試食会】 じゃこご飯 なすときのこの味噌汁 鶏肉のチーズ焼き 小松菜の梅おほかね和え りんご	ご飯	しらす 味噌 チーズ 鶏肉 かつおぶし	なす しめじ えのき まいたけ しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 ひじき 梅 りんご	お茶 クラッカー	ココア ケークサレ		
10	木	【チャイルドクッキング:白・緑組】 ご飯 豆腐とわかめのすまし汁 鮭ときのこのホイル焼き 白菜と油揚げとひじきの煮浸し パイン	ご飯 バター	鮭 油揚げ 豆腐	わかめ 玉ねぎ 人参 ねぎ しめじ 舞茸 生姜 白菜 ひじき いんげん パイナップル	お茶 せんべい	豆乳プリン		
11	金	パン キャベツとトマトのスープ マカロニグラタン ブロッコリーサラダ グレープフルーツ	パン バター マカロニ	鶏肉 スkimミルク チーズ	キャベツ トマト 玉ねぎ ねぎ しめじ かぼちゃ ブロッコリー 人参 グレープフルーツ	牛乳 プルーン	お茶 さつま芋昆布おにぎり		
12	土	親子丼 高野豆腐の煮物 パナナ	ご飯	卵 鶏肉 高野豆腐	玉ねぎ 人参 しいたけ もやし ねぎ いんげん パナナ	お茶 ビスケット	お茶 レーズン蒸しパン		
15	火	味噌ラーメン レタスとえのきとわかめの和え物 レバーの生姜煮 オレンジ	中華そば	エビ 焼き豚 鶏レバー 味噌	もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ いんげん レタス えのき わかめ 生姜 オレンジ	お茶 小魚	お茶 あさりの豆乳リゾット		
16	水	ご飯 かきたま汁 鶏肉と秋野菜のグリル もやしと小松菜のお浸し パナナ	ご飯 さつま芋	鶏肉 卵 味噌	玉ねぎ 人参 ねぎ 舞茸 かぶ もやし 小松菜 ひじき パナナ	豆乳 チーズ	お茶 プリン		
17	木	お 弁 当 の 日						お茶 プルーン	アイスクリーム
18	金	【食育の日:旬の食材を使ったメニュー、地産地消メニュー】 さつま芋ご飯 なすとわかめの味噌汁 さんまのおろし漬け れんこんとチンゲン菜の煮物 りんご	ご飯 さつま芋	さんま 味噌	玉ねぎ なす わかめ ねぎ 大根 チンゲン菜 れんこん ひじき りんご	お茶 クラッカー	ミルク パナナスkimケーキ		
19	土	他人丼 キャベツときゅうりのゆかり和え グレープフルーツ	ご飯	牛肉 卵	玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり ゆかり グレープフルーツ	お茶 せんべい	お茶 蒸し芋		
21	月	【日本の郷土料理:鳥取県】 ご飯 きのこと三つ葉のすまし汁 じゃぶ きゅうりとわかめの酢の物 オレンジ	ご飯 こんにゃく	黒豆 油揚げ 鶏肉 豆腐	玉ねぎ 人参 しめじ 舞茸 えのき 三つ葉 ねぎ ごぼう しいたけ きゅうり わかめ オレンジ	お茶 ウエハース	ココア 野菜チップス		
22	火	【お祭りごっこ】 山菜炊きおこわ 焼き鳥 水菜とツナの和え物 さつま芋のレーズン煮 かき	もち米 ご飯 こんにゃく さつま芋	油揚げ 鶏肉 豚肉 ツナ	わらび しめじ えのき 人参 玉ねぎ 水菜 レーズン かき	お茶 チーズ	牛乳 ごまじゃこクッキー		
23	水	ご飯 きのこと油揚げの味噌汁 鮭のねぎしょう油甘酢だれ ブロッコリーとはんぺんのマヨ醤油和え グレープフルーツ	ご飯 マヨネーズ	油揚げ 鮭 味噌 はんぺん	わかめ まいたけ しめじ えのき ねぎ 玉ねぎ 人参 長ねぎ ブロッコリー グレープフルーツ	お茶 プルーン	ココア きな粉トースト		
24	木	タコライス 春雨スープ 切干大根のナムル レパニラ炒め パイン	ご飯 春雨	合びきミンチ チーズ 牛レバー	トマト キャベツ ねぎ 玉ねぎ 人参 切干大根 きゅうり 小松菜 なら パイナップル	牛乳 クラッカー	お茶 大学芋		
25	金	【選択メニュー】 カレーライス・牛丼 カラフルコロコロサラダ あさりの佃煮 なし	ご飯 じゃが芋 さつま芋 カレールー コーン	牛肉 牛乳 あさり	人参 玉ねぎ しめじ きゅうり 大豆 パプリカ 大根 枝豆 生姜 なし	お茶 野菜スティック	牛乳 フィッシュチーズ		
26	土	けんちんうどん かぼちゃの煮物 オレンジ	うどん こんにゃく 里芋	鶏肉 油あげ 豆腐	玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 しいたけ ねぎ かぼちゃ いんげん オレンジ	お茶 ビスケット	お茶 せんべい		
28	月	ご飯 そうめんのすまし汁 マーボ豆腐 大根サラダ パナナ	ご飯 そうめん	合びきミンチ 豆腐	ねぎ 玉ねぎ 人参 竹の子 しいたけ 大根 きゅうり わかめ パナナ	お茶 プルーン	ミルク さつま芋蒸しパン		
29	火	【誕生日会メニュー】 サラダ寿司 コンスープ 鶏肉のから揚げ ブロッコリーとさつま芋のレーズンチーズサラダ スパソテー りんご	ご飯 さつま芋 スパゲティ 油	ハム 鶏肉 チーズ	きゅうり 人参 玉ねぎ あおさ ねぎ 水菜 パプリカ レーズン ピーマン プチトマト りんご	お茶 クラッカー	フルーツヨーグルト		
30	水	ご飯 根菜の味噌汁 豚肉の生姜焼き きのこと長芋と水菜のサラダ オレンジ	ご飯 長芋	豚肉 味噌	ごぼう 大根 玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜 まいたけ しめじ 水菜 パプリカ ひじき オレンジ	お茶 せんべい	牛乳 りんごケーキ		
31	木	ご飯 もやしの中華スープ 牛肉となすの炒め物 チンゲン菜とコーンのサラダ グレープフルーツ	ご飯 コーン	牛肉 味噌	もやし 玉ねぎ 人参 ねぎ なす チンゲン菜 きゅうり しめじ ひじき グレープフルーツ	お茶 野菜スティック	豆乳 メロンパントースト		

