



11月の予定献立表



社会福祉法人 作陽保育園
令和6年10月28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	金	【チャイルドクッキング:白組】 ご飯 粕汁 さんまの塩焼き 小松菜としめじのツナ和え レバーのケチャップ煮 オレンジ	ご飯 里芋 酒かす こんにゃく 油	さんま 前揚げ ツナ 豚レバー 味噌	玉ねぎ 人参 大根 しめじ 小松菜 しめじ ひじき オレンジ	お茶 ウエハース	ミルク きなこマカロニ
2	土	チャーハン わかめスープ グレープフルーツ	ご飯	卵 豚ミンチ	人参 玉ねぎ わかめ もやし ねぎ 長ネギ ビーマン グレープフルーツ	お茶 クラッカー	お茶 パナナ
5	火	【風邪予防献立】 人参ご飯 かぼちゃの味噌汁 鶏つくね ブロッコリーのおかか和え かき	ご飯 ごま	鶏ミンチ おかか 味噌	かぼちゃ 人参 玉ねぎ ねぎ れんこん 長ネギ ブロッコリー かき	お茶 小魚	プリン
6	水	【空弁当の日:白・黄組】 わかめご飯 豚肉の味噌焼き さつま芋のレモン煮 れんこんとピーマンのじゃこ炒め 炒り卵 パイン	ご飯 ごま さつま芋	豚肉 味噌 じゃこ	わかめ 人参 レモン れんこん ビーマン しめじ ブロッコリー パイン	お茶 パナナ	牛乳 小松菜ケーキ
7	木	ご飯 切り干し大根のスープ 鶏肉のパン粉焼き かぼちゃのサラダ りんご	ご飯 パン粉	鶏肉	切り干し大根 玉ねぎ 人参 ねぎ かぼちゃ きゅうり ひじき りんご	お茶 野菜スティック	豆乳 ロッククッキー
8	金	ご飯 しじみの味噌汁 肉じゃが いんげんのごま和え グレープフルーツ	ご飯 じゃが芋 しらすごま	牛肉 しじみ 味噌	えのき 人参 玉ねぎ ねぎ いんげん もやし グレープフルーツ	お茶 ウエハース	ココア ポンデケージョ
9	土	作陽マルシェ					
11	月	三色丼 白菜とかぶのスープ 厚揚げとひじきの煮物 伴三すう オレンジ	ご飯 春雨	合いびきミンチ 卵 厚揚げ	人参 白菜 玉ねぎ かぶ わかめ ひじき 大根 いんげん きゅうり オレンジ	お茶 チーズ	ミルク りんご蒸しパン
12	火	【焼き芋パーティー:チャイルドクッキング:白・緑組】 ご飯 豚汁 ちくわの磯辺あげ たこときゅうりの酢の物 なし	ご飯 里芋 こんにゃく	豚肉 ちくわ たこ 味噌	人参 白菜 玉ねぎ ごぼう ねぎ 青のり きゅうり わかめ ひじき なし	豆乳 プルーン	お茶 焼き芋
13	水	ご飯 そうめんのすまし汁 炒り豆腐 キャベツときゅうりの昆布和え パナナ	ご飯 そうめん	鶏ミンチ 豆腐	玉ねぎ 人参 えのき わかめ ねぎ しめじ いんげん キャベツ きゅうり 昆布 パナナ	お茶 ビスケット	【チャイルドクッキング:緑組】 牛乳 さつま芋パン
14	木	チャンポン麺 レパニラ炒め トマトときゅうりのサラダ パイン	中華そば	豚肉 えび いか 牛レバー 牛乳 かまぼこ	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ ニラ レタス きゅうり トマト パインアップル	お茶 せんべい	ココア フラスク
15	金	【七五三お祝いメニュー】 赤飯 花ふのすまし汁 鶏肉の胡麻焼き ほうれん草としじみの梅和え 高野豆腐の卵とじ かき	ご飯 め 小豆 ごま	鶏肉 高野豆腐 卵	ねぎ 人参 玉ねぎ 生姜 ほうれん草 ひじき 梅肉 三つ葉 しめじ かき	お茶 小魚	カルピス わらびもち
16	土	他人丼 里芋と人参の煮物 パナナ	ご飯 里芋	牛肉 卵	玉ねぎ しめじ 人参 ねぎ いんげん パナナ	お茶 プルーン	お茶 ホットケーキ
18	月	【食育の日:佐賀県の郷土料理:地産地消の日】 ご飯 つんきーだご汁 鮭の和風あんかけ 白菜と油揚げのお浸し レバーの生姜煮 なし	ご飯 さつま芋 ごま	鮭 油揚げ 鶏レバー	しいたけ かぼちゃ 人参 玉ねぎ なす ねぎ しめじ えのき 白菜 生姜 なし	お茶 チーズ	豆乳 アメリカンドック
19	火	お弁当の日				お茶 クラッカー	お茶 ジャムサンド
20	水	ご飯 なめこの味噌汁 おでん オレンジ	ご飯 こんにゃく じゃが芋	はんぺん 卵 鶏肉 味噌	なめこ わかめ 玉ねぎ 人参 ねぎ 大根 オレンジ	お茶 せんべい	ミルク フィッシュチーズ
21	木	【空弁当の日:緑組】 ゆかりご飯 鶏肉のマヨ焼き ブロッコリーとさつま芋のサラダ きんぴらごぼう 人参の煮物 みかん	ご飯 ごま さつま芋	鶏肉 マヨネーズ	ゆかり 玉ねぎ パセリ ブロッコリー ごぼう ビーマン パプリカ 人参 みかん	豆乳 クラッカー	お茶 焼きビーフン
22	金	ご飯 かきたま汁 すきやき風煮 かぼちゃの糸こぶ煮 グレープフルーツ	ご飯	牛肉 焼き豆腐 卵	人参 玉ねぎ しめじ ごぼう 白菜 青葱 かぼちゃ 糸豆腐 グレープフルーツ	お茶 ウエハース	ココア ちんすこう
25	月	パン キャベツとコーンのスープ スパニッシュオムレツ 切干大根のサラダ オレンジ	パン じゃが芋 コーン	卵 合いびきミンチ	玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ パプリカ パセリ しめじ 切り干し大根 きゅうり オレンジ	お茶 パナナ	お茶 ひじきおにぎり
26	火	【誕生日会メニュー】 カツカレー わかめの和風サラダ チンゲン菜といかの炒め物 かき	ご飯 カレールー 油 じゃが芋	合いびきミンチ 豚肉	玉ねぎ 人参 ブロッコリー ひじき 大根 わかめ チンゲン菜 パプリカ かき	お茶 ビスケット	フルーツヨーグルト
27	水	【魚の解体ショー】 栗ときこのご飯 けんちん汁 さばのカレームニエル かぶと春菊ともやしの和え物 焼きブチトマト みかん	ご飯 栗 里芋 カレー粉	さば 豆腐 油揚げ	まいたけ しめじ ひじき いんげん 大根 ごぼう 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ 春菊 もやし かぶ ブチトマト みかん	お茶 チーズ	お茶 さつま芋かりんとう
28	木	ご飯 白菜と冬瓜の味噌汁 鶏肉のから揚げ ほうれん草とごぼうのサラダ パナナ	ご飯 油 マカロニ	鶏肉 味噌	白菜 冬瓜 わかめ 玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 ひじき ごぼう パナナ	お茶 せんべい	豆乳 レーズンクッキー
29	金	ご飯 かきたま汁 豚肉の生姜焼き 小松菜のナムル オレンジ	ご飯	豚肉 卵 豆腐	人参 玉ねぎ ねぎ 生姜 もやし 小松菜 ひじき オレンジ	お茶 プルーン	ミルク 野菜チップス
30	土	きのこことあさりのスパゲティ- スティック野菜 グレープフルーツ	スパゲティ-	ベーコン あさり	玉ねぎ 人参 しめじ まいたけ ねぎ きゅうり グレープフルーツ	お茶 ウエハース	お茶 人参ケーキ