


**12月予定給食献立表**

社会福祉法人 作陽保育園  
 令和6年11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)				
2	月	【空弁当日:白組】 小松菜と昆布の混ぜご飯 鶏肉と大葉のマヨ焼き きのことキャベツのソテー いんげんとかぼちゃのサラダ パイン	ご飯 じゃが芋 マヨネーズ	鶏肉 ベーコン	小松菜 昆布 大葉 しめじ 舞茸 キャベツ いんげん パプリカ パイナップル	お茶 プルーン	牛乳 小倉バターサンド		
3	火	マーボー豆腐丼 もやしとキャベツの中華スープ ポークマリネ みかん	ご飯 さつまいも コーン	豚肉 豆腐 合びきミンチ	もやし キャベツ しいたけ 玉ねぎ 人参 竹の子 ねぎ レーズン トマト レタス みかん	お茶 野菜スティック	あさりの豆乳リゾット		
4	水	ご飯 なすの味噌汁 酢豚 切干大根のサラダ バナナ	ご飯 里芋 こんにゃく 油	豚肉 豆腐 味噌 合びきミンチ	なす 人参 玉ねぎ ねぎ ビーマン 竹の子 しいたけ 切干大根 きゅうり バナナ	お茶 ビスケット	ミルク アップルケーキ		
5	木	山菜炊きおこわ ふのすまし汁 鮭大根 白菜のゆかり和え オレンジ	ご飯 もち米 ふ	鶏肉 油揚げ 鮭 卵	わらび 竹の子 人参 えのき ほうれん草 ねぎ 大根 いんげん 白菜 ゆかり オレンジ	お茶 せんべい	豆乳 さつまいもスティック		
6	金	【空弁当日:緑・黄組】 ひじきご飯 ほうれん草と卵のソテー ささみフライ きんぴらごぼう ブロッコリー パイン	ご飯 こんにゃく 油 パン粉	油揚げ 卵 鶏ささみ	ひじき 人参 いんげん ほうれん草 ねぎ ごぼう ブロッコリー パイナップル	お茶 チーズ	牛乳 しらすとチーズ蒸しパン		
7	土	焼きそば もやしのスープ グレープフルーツ	中華麺 コーン	豚肉	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 しめじ ねぎ グレープフルーツ	お茶 プルーン	お茶 せんべい		
9	月	ご飯 豚汁 たら甘酢あんかけ 小松菜と油揚げのお浸し バナナ	ご飯 さつまいも こんにゃく	たら 油揚げ 豚肉 味噌	白菜 大根 ごぼう ねぎ パプリカ ビーマン しいたけ 玉ねぎ 人参 小松菜 ひじき バナナ	豆乳 ビスケット	お茶 チジミ		
10	火	【お店屋さんごっこ:レストランごっこ(選択メニュー)】(焼き鳥丼・鶏そぼろ丼・とりめし) 切干大根ときのこのすまし汁 ブロッコリーとチーズのサラダ プルーン りんご	ご飯 じゃが芋	鶏肉 卵 チーズ 味噌 油	玉ねぎ 人参 しめじ 舞茸 エリンギ 切干大根 ねぎ いんげん ブロッコリー パプリカ プルーン りんご	お茶 ウエハース	フルーツミルクゼリー		
11	水	パン かぶのスープ カラフルミートローフ コールスロー オレンジ	パン コーン	卵 合びきミンチ	人参 大根 かぶ 玉ねぎ 小松菜 ねぎ いんげん パプリカ キャベツ きゅうり オレンジ	牛乳 クラッカー	お茶 小松菜と塩昆布のおにぎり		
12	木	お弁当の日						お茶 プルーン	お茶 ごまじゃこクッキー
13	金	【第4回試食会:野菜たっぷり献立】 小松菜と鮭の混ぜご飯 みぞれ汁 えびと春菊のかき揚げ 白和え みかん	ご飯 こんにゃく	鮭 えび 豆腐	小松菜 大根 玉ねぎ 人参 ねぎ 春菊 春菊 ほうれん草 干しいたけ みかん	お茶 せんべい	牛乳 ふのラスク		
14	土	親子丼 高野豆腐の煮物 グレープフルーツ	ご飯	鶏肉 卵 高野豆腐	玉ねぎ 人参 もやし ねぎ いんげん グレープフルーツ	お茶 チーズ	お茶 ふかし芋		
16	月	ご飯 じゃが芋とわかめ味噌汁 牛肉と玉ねぎの炒め物 きゅうりとキャベツの昆布和え オレンジ	ご飯 じゃが芋	牛肉 油揚げ 味噌	舞茸 玉ねぎ 人参 舞茸 ねぎ 生姜 きゅうり キャベツ 昆布 オレンジ	お茶 するめ	ミルク メロンパントースト		
17	火	【誕生日会メニュー】 鶏ごぼうご飯 むらくも汁 ハンバーグ さつまいものサラダ マカロニソテー りんご	ご飯 さつまいも コーン マカロニ	卵 合びきミンチ 豆腐 鶏肉	ごぼう 人参 いんげん 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ きゅうり ビーマン りんご	お茶 ビスケット	フルーツヨーグルト		
18	水	【食育の日:香川県郷土料理】 ご飯 大根の味噌汁 豚肉のゆずみそ焼き こんにゃくのほちはい レバーの甘煮 グレープフルーツ	ご飯 こんにゃく 里芋	豚肉 味噌 鶏レバー	ねぎ 人参 白菜 かぼちゃ 大根 いんげん ゆず 干しいたけ かんぴょう 絹さや 生姜 グレープフルーツ	お茶 小魚	ココア スキムバナナケーキ		
19	木	ゆかりご飯 なめこと白菜の味噌汁 おでん オレンジ	ご飯 じゃが芋 こんにゃく	卵 鶏肉 ちくわ 味噌	ゆかり 玉ねぎ 人参 なめこ 白菜 わかめ ほうれん草 ねぎ 大根 オレンジ	牛乳 プルーン	お茶 たこ焼き		
20	金	【冬至メニュー】 ご飯 けんちん汁 鶏手羽元とれんこんの甘辛煮 かぼちゃのバター塩昆布 みかん	ご飯 里芋 こんにゃく バター	油揚げ 鶏肉 豆腐	ごぼう 大根 しいたけ 人参 玉ねぎ ねぎ れんこん かぼちゃ 昆布 みかん	お茶 ウエハース	豆乳 レーズンクッキー		
21	土	他人丼 白菜と人参のおかか和え グレープフルーツ	ご飯 しらたき	牛肉 卵 かつおぶし	玉ねぎ 人参 しいたけ しめじ ねぎ 白菜 グレープフルーツ	お茶 せんべい	お茶 ホットケーキ		
23	月	ご飯 あおさのすまし汁 豚肉の味噌炒め 大根サラダ バナナ	ご飯	豚肉 ツナ 味噌	あおさ ねぎ ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 キャベツ きゅうり バナナ	お茶 プルーン	牛乳 さつまいも蒸しパン		
24	火	【クリスマスメニュー】 シーフードピラフ ミネストローネ マカロニグラタン カラフルポテトサラダ 焼きプチトマト みかん	ご飯 コーン さつまいも じゃが芋 マカロニ	エビ いか 鶏肉 豆腐 脱脂粉乳	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パプリカ きゅうり ほうれん草 プチトマト ブロッコリー みかん	お茶 クラッカー	【チャイルドクッキング:緑・白組】 カルピス クリスマスケーキ		
25	水	カレーライス かぶとツナの和え物 レバニラ炒め オレンジ	ご飯 じゃが芋 カレールー	牛肉 ハム 牛レバー	玉ねぎ 人参 かぶ きゅうり わかめ ニラ オレンジ	お茶 野菜スティック	豆乳 ジャムサンド		
26	木	ご飯 そうめんのすまし汁 炒り豆腐 小松菜ともやしのナムル グレープフルーツ	ご飯 そうめん 油	鶏ミンチ 豆腐	ねぎ 玉ねぎ 人参 しいたけ もやし 小松菜 ひじき グレープフルーツ	お茶 ウエハース	ミルク サーターアングー		
27	金	【香川県の郷土料理】 年越しうどん 年越しいわし 三色なます りんご	うどん 油	えび かまぼこ いわし	とろろ昆布 ねぎ わかめ 大根 人参 きゅうり りんご	お茶 チーズ	ココア 人参ケーキ		
28	土	お弁当持参日						お茶 ビスケット	お茶 せんべい
30	月	休園							
31	火	休園							

