



社会福祉法人 作陽保育園
令和7年1月24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	土	第72回生活発表会					
3	月	【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 ピーマン きゅうり ブロッコリー いちご	牛乳 プルーン	お茶 巻き寿司
4	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 水菜ときのこのソテー プチトマト りんご	ご飯 ジャガイモ コーン バター	合びきミンチ 鶏肉	ピーマン しめじ きゅうり 人参 水菜 パプリカ 舞茸 しいたけ プチトマト りんご	お茶 チーズ	フルーツミルクゼリー
5	水	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 デコポン	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 デコポン	お茶 せんべい	ミルク レーズンクッキー
6	木	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 パナナ	ご飯 こんにやく	厚揚げ 豚肉 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 パナナ	お茶 するめ	豆乳 揚げパン
7	金	【チャイルドクッキング緑組:味噌づくり】 きな粉ご飯 あおさの味噌汁 たらんの甘酢あんかけ チンゲン菜の胡麻和え パイン	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 チンゲン菜 ひじき パイナップル	お茶 ウエハース	牛乳 スキムバナナケーキ
8	土	ミートスパゲティ わかめのスープ さつま芋バター オレンジ	スパゲティ さつま芋 バター	合びきミンチ	トマト 玉ねぎ ピーマン しめじ 人参 わかめ ねぎ オレンジ	お茶 ビスケット	お茶 レーズン蒸しパン
10	月	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 ジャガイモ こんにやく	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 野菜スティック	ココア サーターアングー
12	水	ご飯 ふのすまし汁 鶏肉のマヨネーズ焼き もやしとねぎとほうれん草のナムル グレープフルーツ	ご飯 ふ マヨネーズ	鶏肉	しめじ えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ もやし ほうれん草 切干大根 グレープフルーツ	お茶 プルーン	ミルク りんごケーキ
13	木	パン 白菜ともやしのスープ 豆乳マカロニグラタン ポークマリネ パナナ	パン コーン マカロニ	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	金	カレーライス きのことブロッコリーサラダ レバーのケチャップ煮 りんご	ご飯 ジャガイモ カレールー 油	牛肉 豚レバー	人参 玉ねぎ ブロッコリー えのき しめじ きゅうり ニラ りんご	豆乳 クラッカー	ブルーベリーヨーグルト
15	土	から揚げ丼 玉ねぎとわかめの味噌汁 春雨サラダ オレンジ	ご飯 春雨 油	しらす 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
17	月	【チャイルドクッキング:白組(豆腐づくり)】 ご飯 けんちん汁 豚肉の生姜焼き 白菜ときゅうりのゆかり和え いよかん	ご飯 里芋 こんにやく	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 ウエハース	豆乳 小倉バターサンド
18	火	【チャイルドクッキング:白組】 ご飯 豆腐と大根の味噌汁 肉じゃが 小松菜とあさりの炒め物 パナナ	ご飯 ジャガイモ 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 するめ	ミルク さつま芋スティック
19	水	【食育の日】【北海道の郷土料理】【地産地消献立】 美唄のとり飯 かす汁 栄養焼き 切干大根ときゅうりのパリパリ漬け グレープフルーツ	ご飯 酒粕 こんにやく 里芋	鮭 鶏肉 鶏ミンチ	玉ねぎ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 白菜 ねぎ きゅうり 切干大根 グレープフルーツ	お茶 チーズ	牛乳 ふのラスク
20	木	中華丼 マカロニサラダ はんぺんとれんこんの煮物 デコポン	ご飯 マカロニ 里芋	豚肉 エビ いか はんぺん	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 デコポン	お茶 クラッカー	ココア きな粉トースト
21	金	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 りんご	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 りんご	お茶 野菜スティック	ミルク フィッシュチーズ
22	土	親子丼 里芋の煮物 プルーン パナナ	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 パナナ	お茶 せんべい	お茶 ホットケーキ
25	火	【誕生日会】 人参ご飯 水菜と卵のスープ エビフライ スパソテー ブロッコリー いちご	ご飯 スパゲティ 油	エビ しらす 卵	玉ねぎ 人参 パプリカ ピーマン 水菜 トマト しめじ ブロッコリー いちご	お茶 プルーン	豆乳プリン
26	水	ご飯 キャベツとコーンのスープ マーボー豆腐 かぼちゃの煮物 あさりの生姜煮 パイン	ご飯 コーン	合びきミンチ 豆腐 味噌 あさり	玉ねぎ 人参 竹の子 しいたけ ねぎ キャベツ かぼちゃ 生姜 パイナップル	牛乳 ウエハース	お茶 きな粉マカロニ
27	木	お弁当の日				お茶 ビスケット	お茶 チーズ蒸しパン
28	金	中華そば レバニラ炒め れんこんと枝豆のサラダ りんご	中華そば マヨネーズ	豚肉 いか えび 牛レバー 枝豆	白菜 もやし 玉ねぎ しいたけ 人参 ねぎ ニラ れんこん きゅうり ひじき りんご	ミルク クラッカー	お茶 たこ焼き