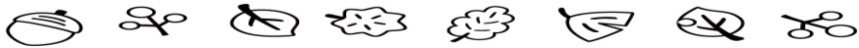




11月予定献立表

社会福祉法人 作陽保育園
令和7年10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	じゃこレタスチャーハン ベーコンとコーンの中華スープ パナナ	ご飯 コーン	しらす 卵 豚ミンチ ベーコン	レタス 玉ねぎ 人参 ねぎ もやし 白ねぎ わかめ キャベツ パナナ	お茶 チーズ	お茶 ホットケーキ
4	火	【チャイルドクッキング:白組】 きのこご飯 かき玉汁 さんまの塩焼き 小松菜とあさりの煮浸し りんご	ご飯	油揚げ 卵 さんま あさり	まいたけ しめじ しいたけ いんげん 玉ねぎ ねぎ 人参 小松菜 りんご	お茶 せんべい	ミルク ジャムサンド
5	水	カレーライス さきいかサラダ ブロッコリー グレープフルーツ	ご飯 カレールー じゃが芋	牛肉 さきいか 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ きゅうり チンゲン菜 ブロッコリー グレープフルーツ	お茶 クラッカー	牛乳 かぼちゃケーキ
6	木	中華そば レバニラ炒め レタスとわかめの酢の物 パイン	中華そば	豚肉 えび いか 牛レバー	玉ねぎ 人参 白菜 もやし ねぎ ニラ レタス きゅうり わかめ パイナップル	お茶 ビスケット	ココア さつま芋スティック
7	金	ご飯 春雨スープ 豚肉の生姜焼き きゅうりの中華和え オレンジ	ご飯 はるさめ 胡麻	豚肉	しめじ しいたけ 人参 玉ねぎ ねぎ 生姜 きゅうり もやし オレンジ	ミルク プルーン	お茶 フィッシュチーズ
8	土	作 陽 マ ル シ ェ					
10	月	きな粉ご飯 あおさとキャベツの味噌汁 鶏肉のおろし煮 南瓜の煮物 りんご	ご飯 油	きな粉 鶏肉	人参 玉ねぎ 大根 キャベツ あおさ ほうれん草 かぼちゃ ねぎ りんご	お茶 するめ	プリン
11	火	【チャイルドクッキング:緑組】 ご飯 豚汁 松風焼き きのこと長芋と水菜のサラダ パナナ	ご飯 さつま芋 長芋	豚肉 鶏ミンチ 干しえび	玉ねぎ 人参 大根 白菜 ねぎ れんこん しめじ まいたけ ひじき 水菜 パナナ	お茶 ウエハース	牛乳 焼き芋
12	水	ご飯 なめこの味噌汁 鶏手羽とれんこんの煮物 大豆とほうれん草の胡麻和え オレンジ	ご飯 胡麻	鶏手羽元 大豆 味噌	なめこ 玉ねぎ 人参 ねぎ れんこん ほうれん草 ひじき パプリカ オレンジ	お茶 ビスケット	カルピス サーターアンダギー
13	木	【空弁当日:黄組】 さつま芋ご飯 ささみフライ マカロニサラダ ピーマンとちくわの昆布和え きんぴらごぼう みかん	ご飯 油 パン粉 マカロニ さつま芋 胡麻	鶏ささ身 ちくわ	きゅうり 人参 ひじき ピーマン キャベツ 昆布 ごぼう みかん	お茶 せんべい	牛乳 パナナスキムケーキ
14	金	【七五三お祝いメニュー】 鯛めし かぶの味噌汁 筑前煮 小松菜とひじきの梅和え 高野豆腐とえびの炊き合わせ かき	ご飯 こんにゃく	鯛 鶏肉 高野豆腐 えび 味噌	かぶ ねぎ 人参 玉ねぎ れんこん ごぼう いんげん 小松菜 ひじき 梅肉 きぬさや 生姜 しいたけ かき	お茶 クラッカー	抹茶ミルク 紅白蒸しパン
15	土	マーボ豆腐丼 白菜のスープ ツナと大根の煮物 グレープフルーツ	ご飯	合びきミンチ 豆腐 ツナ	人参 玉ねぎ 竹の子 しいたけ ねぎ 白菜 大根 グレープフルーツ	お茶 プルーン	お茶 蒸し芋
17	月	照り焼きバーガー 根菜のクリームスープ 春雨サラダ レバーのケチャップ煮 パナナ	パン はるさめ じゃが芋 油	合びきミンチ 豚レバー 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 レタス きゅうり れんこん 白菜 ごぼう 大根 パナナ	ミルク チーズ	お茶 しらすと昆布のおにぎり
18	火	【お誕生日会メニュー】 チキンライス そうめんのすまし汁 エビフライ トマトのカラフルサラダ ブロッコリー みかん	ご飯 コーン 油 パン粉 そうめん	鶏肉 エビ	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン トマト キャベツ きゅうり パプリカ ブロッコリー みかん	お茶 クラッカー	フルーツヨーグルト
19	水	【食育の日:福岡県の郷土料理】 ご飯 さつま汁 がめ煮 キャベツときゅうりとひじきのおかか和え りんご	ご飯 さつま芋 こんにゃく じゃが芋	鶏肉 かつおぶし	玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 竹の子 干しいたけ いんげん キャベツ きゅうり ひじき りんご	お茶 野菜スティック	ココア レーズンクッキー
20	木	お 弁 当 の 日				牛乳 小魚	お茶 りんごジャムサンド
21	金	ご飯 なめこの味噌汁 おでん グレープフルーツ	ご飯 こんにゃく じゃが芋 そうめん	鶏肉 ちくわ はんぺん 卵	人参 大根 わかめ 小松菜 たまねぎ なめこ グレープフルーツ	お茶 ビスケット	ミルク きな粉マカロニ
22	土	他人丼 里芋といかの煮物 オレンジ	ご飯 里芋	牛肉 卵 いか	人参 玉ねぎ しいたけ もやし ねぎ いんげん オレンジ	お茶 プルーン	お茶 人参ケーキ
25	火	ご飯 かす汁 ちくわの磯辺揚げ チンゲン菜とれんこんの煮物 パナナ	ご飯 酒かす 油	豚肉 ちくわ 味噌	玉ねぎ 人参 ひじき こんにゃく ねぎ 大根 白菜 チンゲン菜 れんこん パナナ	お茶 チーズ	ミルク スイートポテト
26	水	【親子クッキング:白組】 ひじきご飯 けんちん汁 さばのムニエル ブロッコリーの胡麻和え りんご	ご飯 里芋 胡麻 こんにゃく	油揚げ さば 豆腐	人参 ひじき しいたけ しめじ いんげん 玉ねぎ 白菜 大根 ねぎ ブロッコリー りんご	お茶 ビスケット	牛乳 チーズ蒸しパン
27	木	【空弁当日:白・緑組】 菜飯 鶏肉のから揚げ 切り干し大根のナムル ほうれん草のソテー 大豆のケチャップ煮 パイン	ご飯 胡麻 油 胡麻	鶏肉 しらす 大豆	小松菜 玉ねぎ 人参 切干大根 きゅうり ねぎ ほうれん草 しめじ プルーン パイナップル	お茶 クラッカー	ココア りんごケーキ
28	金	中華丼 水菜としめじとパプリカのサラダ レバーの生姜煮 グレープフルーツ	ご飯	豚肉 鶏レバー	玉ねぎ 人参 しいたけ 白菜 竹の子 水菜 しめじ パプリカ グレープフルーツ	お茶 ウエハース	フルーツミルクゼリー
29	土	親子うどん さつま芋レーズン煮 オレンジ	うどん さつま芋 里芋	鶏肉 卵	玉ねぎ 人参 しいたけ 大根 ごぼう ねぎ レーズン オレンジ	お茶 せんべい	お茶 パナナ