



1月予定給食献立表

社会福祉法人 作陽保育園
令和7年12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)		
5	月	ハヤシライス マカロニサラダ プルーン オレンジ	ご飯 ジャガイモ ハヤシルー マヨネーズ マカロニ	牛肉	玉ねぎ 人参 きゅうり パプリカ プルーン オレンジ	お茶 せんべい	ココア レーズン蒸しパン
6	火	【新年の集い会メニュー】 小豆ご飯 とろろ昆布の吸い物 ぶりの照り焼き 黒豆 紅白なます たたきごぼう みかん	もち米 ごま	ぶり 黒豆 小豆	玉ねぎ えのき とろろ昆布 ねぎ 大根 人参 ごぼう みかん	牛乳 クラッカー	お茶 七草がゆ
7	水	ご飯 切干大根の味噌汁 肉じゃが しいたけと高野豆腐の煮物 パイン	ご飯 ジャガイモ しらたき	牛肉 高野豆腐 味噌	小松菜 切干大根 ねぎ 玉ねぎ 人参 いんげん しいたけ バイナップル	お茶 ビスケット	ミルク かぼちゃケーキ
8	木	人参ご飯 むらくも汁 ちくわの磯辺揚げ コロコロサラダ りんご	ご飯 油	ちくわ 卵 しらす 豆腐	人参 のり ほうれん草 玉ねぎ しめじ ねぎ 大根 きゅうり れんこん りんご	お茶 ウエハース	豆乳プリン
9	金	【第四回試食会】 ご飯 具だくさん汁 鶏手羽元とれんこんの生姜煮 ほうれん草と油揚げの煮浸し みかん	ご飯 こんにゃく	鶏肉 油揚げ	白菜 大根 玉ねぎ 人参 白ねぎ ねぎ れんこん 生姜 いんげん ほうれん草 みかん	牛乳 せんべい	お茶 ビーフン
10	土	他人丼 薩摩芋のレモン煮 オレンジ	ご飯 さつま芋	卵 牛肉	もやし しいたけ 人参 ねぎ 玉ねぎ レモン オレンジ	お茶 クラッカー	お茶 バナナ
13	火	きな粉ご飯 かぶの味噌汁 豚肉のパン粉焼き かぼちゃときのこのさっぱり炒め グレープフルーツ	ご飯 バター パン粉	きな粉 豚肉 味噌	かぶ 人参 玉ねぎ ねぎ パプリカ かぼちゃ しめじ えのき 舞茸 グレープフルーツ	お茶 チーズ	牛乳 りんごスキムケーキ
14	水	ご飯 豚汁 松風焼き キャベツとコーンのソテー バナナ	ご飯 コーン こんにゃく	鶏ミンチ 豚肉 味噌	白菜 大根 ごぼう 玉ねぎ 人参 れんこん ひじき キャベツ バナナ	お茶 プルーン	ミルク ごまじゃこクッキー
15	木	納豆ご飯 もやしと舞茸の中華スープ 酢豚 白菜とチンゲン菜のナムル みかん	ご飯 油	納豆 豚肉	人参 もやし まいたけ ねぎ 竹の子 玉ねぎ しいたけ ピーマン 白菜 チンゲン菜 みかん	お茶 小魚	豆乳 ケーカサレ
16	金	ご飯 なめことわかめの味噌汁 おでん オレンジ	ご飯 ジャガイモ こんにゃく	鶏肉 ちくわ 半べん 卵 味噌	なめこ 舞茸 しめじ わかめ 人参 玉ねぎ えのき ねぎ 大根 オレンジ	お茶 クラッカー	牛乳 サーターアンダギー
17	土	マーボ豆腐丼 白菜と春雨のスープ グレープフルーツ	ご飯 春雨	合びきミンチ 豆腐	白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ 竹の子 グレープフルーツ	お茶 ウエハース	お茶 ふかし芋
19	月	【食育の日:旬の食材を使った郷土料理(青森県)】 ご飯 たらのじやっぱ汁 炒り豆腐 小松菜とかぶの梅和え みかん	ご飯 ジャガイモ 長いも	たら 鶏ミンチ 豆腐	大根 人参 玉ねぎ ねぎ しいたけ いんげん 小松菜 かぶ 梅 みかん	お茶 チーズ	ミルク きなこトースト
20	火	【誕生日会メニュー】 わかめご飯 そうめんのすまし汁 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ プロッコリー りんご	ご飯 そうめん ごま ジャガイモ 油	しらす 鶏肉	しめじ エリンギ 人参 玉ねぎ ねぎ きゅうり プロッコリー りんご	お茶 プルーン	フルーツヨーグルト
21	水	ご飯 ジャガイモと玉ねぎの味噌汁 照り焼きハンバーグ 切干大根とひじきのおかか和え パイン	ご飯 ジャガイモ	味噌 合びきミンチ かつおぶし	玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜 切干大根 きゅうり ひじき バイナップル	お茶 ビスケット	牛乳 豆乳フレンチトースト
22	木	中華そば 大根とはんぺんの煮物 レバーのケチャップ煮 オレンジ	中華麺	豚肉 えび いか はんぺん 豚レバー	玉ねぎ 人参 白菜 しいたけ もやし ねぎ 大根 小松菜 オレンジ	豆乳 ウエハース	お茶 ちりめんじゃこおにぎり
23	金	ご飯 けんちん汁 鮭のごまみそ焼き ほうれん草ときのこのおろし和え みかん	ご飯 ごま 里芋	鮭 味噌	玉ねぎ 人参 白菜 ごぼう 大根 ねぎ ほうれん草 しめじ しいたけ ひじき みかん	お茶 するめ	ミルク ふのラスク
24	土	じゃこレタスチャーハン 具だくさん中華スープ バナナ	ご飯	しらす 卵 豚ミンチ	レタス 玉ねぎ 人参 ねぎ もやし 白ねぎ わかめ キャベツ バナナ	お茶 せんべい	お茶 ホットケーキ
26	月	パン 卵とトマトのスープ マカロニグラタン ツナサラダ グレープフルーツ	パン ジャガイモ マカロニ バター	卵 鶏肉 ツナ	玉ねぎ トマト 人参 ねぎ しめじ パプリカ きゅうり キャベツ グレープフルーツ	お茶 プルーン	あさりの豆乳リゾット
27	火	～お弁当の日～				お茶 チーズ	牛乳 レーズンクッキー
28	水	タコライス あおさのスープ 水菜のサラダ 厚揚げと大根の煮物 りんご	ご飯	豚ミンチ チーズ 厚揚げ	あおさ 玉ねぎ 人参 水菜 パプリカ キャベツ トマト 大根 りんご	豆乳 プルーン	フルーツミルクゼリー
29	木	ご飯 冬野菜の味噌汁 鶏肉ときのこのデミグラスソース煮 かぼちゃのカラフルサラダ オレンジ	ご飯	鶏肉 味噌	白菜 かぶ 大根 ねぎ しめじ 舞茸 かぼちゃ きゅうり パプリカ プロッコリー オレンジ	お茶 クラッcker	ココア フィッシュチーズ
30	金	カレーライス 春雨サラダ レバーの生姜煮 バナナ	ご飯 ジャガイモ 春雨 カレールー	牛肉 鶏レバー	人参 玉ねぎ 大根 プロッコリー わかめ きゅうり 生姜 バナナ	お茶 野菜スティック	ミルク もちもち抹茶ケーキ
31	土	第73回生活発表会					