

# 献立表

2025年06月

## ●卵 乳 ごま アレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材料名
2	月	生姜焼き丼、●きゅうりの中華和え 厚揚げのみそ汁、果物(パイン)	●きな粉あん 蒸しケーキ ●牛乳	黄 熱と力になるもの 米(精白米)、砂糖 ●ごま油、砂糖 ホットケーキ粉、砂糖、油
3	火	きびご飯、サバのみそ煮、野菜ちゃんぶるー 麩のすまし汁、果物(グレーブフルーツ)	●チーズスコーン ●牛乳	赤 血や肉や骨になるもの 豚肩ロース ツナ(油漬缶) 厚揚げ、米みそ(淡色辛みそ) ●牛乳、こしあん(生)、きなこ ●牛乳
4	水	ご飯、●チキンのチーズ焼き、●南瓜サラダ 豆腐スープ、果物(バナナ)	●ツナチヂミ ●牛乳	緑 体の調子を整えるもの 米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖 油 麩(焼ふ) ホットケーキ粉 おから、●バター、●牛乳、●チーズ ●牛乳
5	木	麦ご飯、●魚のパン粉焼き、●ごぼうサラダ 春雨キャベツスープ、果物(りんご)	●パンナコッタ ●ビスケット	黄 熱と力になるもの 米(精白米)、押麦 ●パン粉、オリーブ油 ●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 小麦粉、もち粉、砂糖、ごま油 ツナ、●チーズ ●牛乳
6	金	●ガパオライス、●春雨サラダ、わかめスープ 果物(バナナ)	●卵サンドイッチ ●牛乳	赤 豚肩ロース、●ごま ●赤ハム、●白いりごま ●食パン、●マヨネーズ、●マーガリン ●ゆで卵 ●牛乳
7	土	ホイコーロー丼、こまつなスープ 果物(りんご)	オレンジゼリー	黄 熱と力になるもの 米(精白米)、砂糖、油 豚肩ロース、米みそ(甘みそ) 砂糖
9	月	ご飯、●魚のコーンマヨネーズ カレーおかいらりーちー、●野菜スープ 果物(りんご)	豆乳もち ●牛乳	赤 さば、米みそ(甘みそ) おから、とり肉(ひき肉) ●ベーコン 片栗粉、砂糖
10	火	●へちまハヤシライス、●温野菜サラダ おくらスープ、果物(グレーブフルーツ)	ビーフン ●牛乳	黄 豚肩ロース 豚肩ロース ●牛乳
11	水	五穀米ご飯、魚の磯風味焼き、クーピーリー ●かきたま汁、果物(オレンジ)	●鯖マヨおにぎり いりこ	黄 米(精白米)、●マヨネーズ 小麦粉、砂糖 油、砂糖 米(精白米)、●マヨネーズ ゆで中華めん、砂糖、ごま油 片栗粉
12	木	●冷やし中華、厚揚げのそぼろ煮、ミニゼリー	●マッシュマロおこし ●牛乳	黄 豚肩ロース ●牛乳
13	金	ご飯、鶏肉の竜田焼き、もずく酢 なすと豆腐のみそ汁、果物(バナナ)	●ピザトースト ●牛乳	黄 豚肩ロース ●牛乳
14	土	春雨丼、中華スープ、果物(オレンジ)	ちんぴん	黄 豚肩ロース ●牛乳
16	月	玄米ご飯、サバのゆかり焼き、●ツナサラダ 肉団子スープ、果物(オレンジ)	夏野菜そうめん	黄 豚肩ロース ●牛乳
17	火	ご飯、オイチキン、小松菜のごま和え とうふとアーサのみそ汁、果物(りんご)	豆腐ココア ホットケーキ ●牛乳	黄 豚肩ロース ●牛乳
18	水	●沖縄そば ●ゴーヤーとウインナーのかきあげ 果物(バナナ)	●おからごま クッキー ●牛乳	黄 豚肩ロース ●牛乳



## オレンジ第2保育園

※食材の都合により、献立を変更することがあります。

日	曜	献立	午後おやつ	材料名
19	木	ご飯、●スペイン風オムレツ 豚肉と野菜のカレー炒め、豆乳コーンスープ 果物(パイン)	りんごとトマトゼリー ●カルシウム ウエハース	黄 熱と力になるもの 米(精白米)、じゃがいも ●卵、●牛乳、●チーズ、●赤ハム ぶた肉(肩ロース・脂身付) 豆乳 砂糖
20	金	●三色焼肉丼、モウイの和え物 ファイバースープ、果物(バナナ)	●みるくトースト ●牛乳	黄 豚肩ロース、●卵、●牛乳 ツナ ●食パン、砂糖
21	土	豚とキャベツのみそ炒め丼 じゃがいものみそ汁、果物(バナナ)	ココアスコーン	黄 豚肩ロース、米みそ(甘みそ)、ごま 米みそ(甘みそ) ホットケーキ粉、油、砂糖
24	火	麦ご飯、●魚の和風マヨ焼き パパイヤイリチー、ゆし豆腐、果物(オレンジ)	ぜんざい ●かんぱん	黄 米(精白米)、押麦 ●マヨネーズ 黒砂糖、押麦、グラニュー糖 ●乾パン
25	水	●ふりかけごはん、●ミートローフ ●スパサラ、●ウインナー・ポテトスープ 果物(バナナ)	●お誕生日ケーキ 白ぶどう&ほうれん草ジュース	黄 米(精白米)、砂糖 ●赤ハム、豆乳 ●赤ハム 砂糖、小麦粉
26	木	納豆ご飯、赤魚の煮つけ ナーベラーのんぶしー、さつまいものみそ汁 果物(グレーブフルーツ)	きなこクッキー ●牛乳	黄 米(精白米)、砂糖 ●牛乳 ホットケーキ粉、油、メープルシロップ、片栗粉
27	金	お弁当会	●UFOパン ●牛乳	黄 小麦粉(強力粉)、砂糖、●マーガリン、小麦粉 ●卵 ●牛乳
28	土	マーボー丼、根菜みそ汁、果物(オレンジ)	ヒラヤーチー	黄 米(精白米)、砂糖、片栗粉 小麦粉、油
30	月	●野菜ラーメン、●枝豆の白和え ●ヨーグルト	●かぼちゃもち ●牛乳	黄 生中華めん、●ごま油 ●ごまドレッシング 片栗粉、砂糖、油 ●チーズ ●牛乳



### よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。

### 噛み回数を増やすポイント

★調理法で変わる「かみごたえ」

①「硬いもの」より、「歯ごたえあるもの」を  
食物繊維の多い野菜(ごぼう、蓮根など)や、海藻、きのこ、肉ならひき肉より、薄切りブロックがおススメ

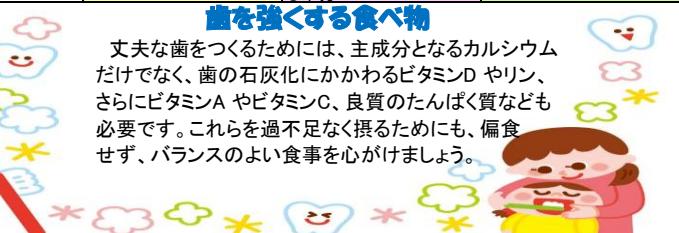
②食材を大きめに切る  
自然に噛む回数を増やせます。  
サラダのきゅうりー乱切りや、コロコロに

③素材を組み合わせる

1つの料理の材料を単品で調理するより、  
数種類組み合わせた方がよく噛みやすくなります。

④味付けを薄味に

素材の持ち味をよく味わって確かめようとするため、  
自然と噛む回数が増え、唾液がたっぷり出ます。



### 歯を強くする食べ物

丈夫な歯をつくるためには、主成分となるカルシウムだけでなく、歯の石灰化にかかわるビタミンD やリン、さらにビタミンA やビタミンC、良質のたんぱく質なども必要です。これらを過不足なく摂るためにも、偏食せず、バランスのよい食事を心がけましょう。

### 親子でクッキング

