

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		
				黄	赤	緑
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
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	米(精白米)、砂糖 ●ごま油、砂糖	豚肩ロース ツナ(油漬缶) 厚揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きざみり、しょうが きゅうり、カットわかめ にんじん、だいこん パインアップル
				ホットケーキ粉、砂糖、油	●牛乳、こしあん(生)、きなこ ●牛乳	
3	火	きびご飯、サバのみそ煮、野菜ちゃんぷる一 麴のすまし汁、果物(グレープフルーツ)	●チーズスコーン ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖 油 麴(焼ふ)	さば、米みそ(甘みそ) ぶた肉(ばら)、とうふ(木綿豆腐)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、あらびき(乾) えのきたけ、長ねぎ グレープフルーツ
				ホットケーキ粉	おから、●バター、●牛乳、●粉チーズ ●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	米(精白米) ◎パン粉 ●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	とりもも肉、●ピザ用チーズ ●卵 とうふ(木綿豆腐)	かぼちゃ、干しぶどう こまつな、長ねぎ バナナ にら
				小麦粉、もち粉、砂糖、ごま油	ツナ、●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	米(精白米)、押麦 ◎パン粉、オリーブ油 糸こんにゃく、砂糖 はるさめ	赤魚 ツナ(油漬缶)、●ごま	ニンニク にんじん、ごぼう、コーン(缶)、むき枝豆 キャベツ、にんじん りんご いちごジャム
				砂糖	●生クリーム、●牛乳、ゼラチン	
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	米(精白米)、きび糖 はるさめ、砂糖、●ごま油 片栗粉	ぶた肉(ひき肉)、●卵、ひよこめ(ゆで) ◎赤ハム、●白いりごま	たまねぎ、きゅうり コーン(缶)、にら、カットわかめ バナナ
				◎食パン、●マヨネーズ、●マーガリン	●ゆで卵 ●牛乳	たまねぎ、きゅうり
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	米(精白米)、砂糖、油	豚肩ロース、米みそ(甘みそ)	キャベツ、にんじん、ピーマン、にら えのきたけ、こまつな、カットわかめ りんご
				砂糖		オレンジジュース(濃縮還元)、イナアガー
9	月	ご飯、●魚のコーンマヨネーズ カレーおからいりちー、●野菜スープ 果物(りんご)	豆乳もち ●牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ、砂糖 砂糖、油	さば、米みそ(甘みそ) おから、とり肉(ひき肉) ◎ペーコン	コーン(缶) にんじん、たまねぎ、えだまめ、ひじき にんじん、たまねぎ りんご
				片栗粉、砂糖	豆乳、きなこ ●牛乳	
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(グレープフルーツ)	ビーフン ●牛乳	米(精白米)、油 ●マヨネーズ、砂糖	豚肩ロース	たまねぎ、へちま、しめじ ブロッコリー、にんじん、コーン(缶) たまねぎ、おくら グレープフルーツ
				ビーフン、砂糖、油	豚肩ロース ●牛乳	たまねぎ、もやし、にんじん、にら
11	水	五穀米ご飯、魚の磯風味焼き、クービイリチー ●かきたま汁、果物(オレンジ)	●鯖マヨおにぎり いりこ	小麦粉、砂糖 油、砂糖	かれい ぶた肉(ばら)、だいず(水煮缶) ●卵、米みそ(甘みそ)	あおのり にんじん、刻みこんぶ、にら とうがん、万能ねぎ オレンジ 焼のり、しそ
				米(精白米)、●マヨネーズ	さば(味付缶) にはし(だし用いわし煮干し) ●卵、とり肉(若鶏ささ身) 厚揚げ、とり肉(ひき肉)	きゅうり、レモン(果汁) たまねぎ、えのきたけ、にんじん、えだまめ
12	木	●冷やし中華、厚揚げのそぼろ煮、ミニゼリー	●マシュマロおこし ●牛乳	ゆで中華めん、砂糖、ごま油 砂糖、片栗粉	オートミール、水あめ、●マーガリン	
				米(精白米) 片栗粉、砂糖 砂糖	とり肉(若鶏もも・皮付) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)	しょうが もずく(塩めぎ)、きゅうり、レモン(果汁) なす、長ねぎ バナナ たまねぎ、ピーマン
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	◎食パン	◎ペーコン、●ピザ用チーズ ●牛乳	たまねぎ、ピーマン
				米(精白米)、はるさめ、砂糖、油	豚肩ロース	にんじん、ピーマン、たまねぎ しめじ、チンゲンサイ オレンジ
14	土	春雨丼、中華スープ、果物(オレンジ)	ちんびん	小麦粉、黒砂糖、油、砂糖		
				米(精白米)、米(玄米) 砂糖、●ごま油 片栗粉	さば ツナ(油漬缶) ぶた肉(ひき肉)	きゅうり にんじん、こまつな、たまねぎ オレンジ トマト、コーン(缶)、おくら
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	干しそうめん		
				米(精白米) ●ごま油 砂糖	とり肉(若鶏もも・皮付) ツナ、●ごま とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	しょうが こまつな、にんじん 万能ねぎ、あおさ・アーサ りんご
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	ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油	豆乳、とうふ(絹ごし豆腐) ●牛乳	
				ゆで沖縄めん、砂糖 ◎てんぷら粉、揚げ油	ぶた肉(三枚肉)、かつお節、◎かまぼこ ◎魚肉ソーセージ	万能ねぎ、しょうが にがり(ヨーヤー)、たまねぎ、コーン(缶) バナナ
18	水	●沖縄そば ●ゴーヤーとウィンナーのかきあげ 果物(バナナ)	●おからごま クッキー ●牛乳	ホットケーキ粉、砂糖	おから、●無塩バター、●牛乳、黒いりごま ●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		
				黄	赤	緑
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
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	米(精白米) じゃがいも 油	●卵、●牛乳、●チーズ、◎赤ハム ぶた肉(肩ロース・脂身付) 豆乳	ほうれんそう たまねぎ、にんじん、ピーマン クリームコーン(缶)、長ねぎ、コーン(缶) パイナップル
				砂糖		りんごジュース(濃縮還元)、トマトジュース(缶)、りんご、イナアガー
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	米(精白米)、油、●ごま油 砂糖 押麦	豚肩ロース、●卵、●牛乳 ツナ	こまつな、たまねぎ、しょうが しろり、きゅうり、にんじん ごぼう、えのきたけ、にんじん バナナ
				◎食パン、砂糖	●脱脂粉乳(スキムミルク) ●牛乳	
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	米(七分つき米)、砂糖 じゃがいも	豚肩ロース、米みそ(甘みそ)、ごま 米みそ(甘みそ)	キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、長ねぎ わかめ(乾) バナナ
				ホットケーキ粉、油、砂糖		
24	火	麦ご飯、●魚の和風マヨ焼き パパイアイリチー、ゆし豆腐、果物(オレンジ)	ぜんざい ●かんぱん	米(精白米)、押麦 ●マヨネーズ	めかじき ぶた肉(ばら) とうふ(ゆし豆腐)	長ねぎ、こんぶ佃煮、万能ねぎ パパイア(未熟果)、にんじん、にら 万能ねぎ オレンジ
				黒砂糖、押麦、グラニュー糖 ◎乾パン	いんげんまめ(乾)、こしあん(生)	
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	米(精白米) ◎パン粉、砂糖 サラダ用スバゲティー、●マヨネーズ、砂糖 じゃがいも	合ひき肉(牛・ぶた)、豆乳 ◎赤ハム ◎ウインナー	たまねぎ、ピーマン、にんじん、レモン(果汁) きゅうり、コーン(缶)、にんじん にんじん、たまねぎ バナナ
				砂糖、小麦粉	●クリームチーズ、●卵白、●卵黄、●牛乳、●無塩バター	ぶどうジュース(100%果汁)
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(グレープフルーツ)	きなこクッキー ●牛乳	米(精白米) 砂糖 油、砂糖 さつまいも	なっとう 赤魚 とうふ(沖縄豆腐)、米みそ(甘みそ)、ぶた肉(ばら) 米みそ(甘みそ)	しょうが へちま、にんじん、にら たまねぎ、長ねぎ グレープフルーツ
				ホットケーキ粉、油、メープルシロップ、片栗粉	きなこ ●牛乳	
27	金	お弁当会	●UFOパン ●牛乳			
				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	米(精白米)、砂糖、片栗粉	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ) 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、にんじん にんじん、ごぼう、万能ねぎ オレンジ
				小麦粉、油	ツナ(油漬缶)	長ねぎ
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	生中華めん、●ごま油 ●ごまドレッシング	ぶた肉(肩ロース・脂身付) とうふ(木綿豆腐) ヨーグルト(加糖)	もやし、にんじん、コーン(缶) にんじん、コーン(缶)、えだまめ(生) バナナ
				片栗粉、砂糖、油	●チーズ ●牛乳	かぼちゃ

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。

噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。

噛む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、薄切りブロックがオススメ

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→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、
数種類組み合わせる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

「料理を教える＝包丁を持たせる」だけではありません。まずは、包丁を使わなくてもできる簡単なサラダなどがおすすめです。

また、一緒にクッキングすることで、苦手なお野菜も食べられるきっかけにもなります。

- ★ちぎる・・・レタスやキャベツをちぎってみよう
- ★洗う、茹でる・・・水を使って洗う作業や、食材を鍋に入れる作業もとても大きな経験です。
- ★もむ・・・野菜と調味料を混ぜる。ビニール袋に入れてもめば、汚れず簡単にできます。
- ★混ぜる・・・調味料を混ぜ、簡単手作りドレッシングができます。
酢・塩・ごま油＝1:0.1:2 砂糖を加えてもOK