

献立表

2025年07月

●卵 乳アレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
1	火	ご飯、さばの梅みそ焼き、千切り大根イリチー 南瓜のみそ汁、果物(パイン)	●おからココア マフィン ●牛乳	黄 熱と力になるもの 米(精白米) 砂糖 こんにゃく、油 ホットケーキ粉、油、砂糖	赤 血や肉や骨になるもの 米みそ(甘みそ) 豚肩ロース 赤みそ	緑 体の調子を整えるもの うめぼし こんにゃく、だいじゅ(ゆで) たまねぎ、かほちや、長ねぎ パイナップル
2	水	ご飯、夏野菜マーボー もやしとわかめのナムル、中華スープ 果物(オレンジ)	●コーンフレーク バナナ ●チーズ	米(精白米) 片栗粉、砂糖、ごま油 ごま油 コーンフレーク ●牛乳 チーズで鉄カル	トマト、なす、ピーマン、ミニトマト、 にんじん、もやし、カットわかめ にんじん、えのきだけ、干しいたけ オレンジ	さば 米みそ(淡色辛みそ) バナナ
3	木	麦ご飯、●魚のピカタ、豆腐ちゃんふるー パパイヤのみそ汁、果物(バナナ)	●ハニークリーム トースト ●牛乳	米(精白米)、押麦 小麦粉、油 油 ●食パン、●マーガリン、はちみつ、砂糖	ホキ、●卵 とうふ(沖縄豆腐)、豚肩ロース キャベツ、にんじん、にら バナナ ●生クリーム ●牛乳	キヤベツ、にんじん、にら バナナ(未熟果)、万能ねぎ、わかめ(乾) バナナ
4	金	ご飯、夏野菜カレー、星コロッケ、きのこスープ 果物(すいか)	●七タゼリー せんべい	米(精白米) ブチ星のコロッケ、揚げ油 砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし) かほちや、へちま、たまねぎ、にんじん、トマト、おくら ●カルピス(希釀用)	えのきだけ、しめじ すいか りんご、かんてん(粉)
5	土	照り焼き丼、じゃがいもみそ汁、果物(オレンジ)	ぶどうゼリー	米(精白米)、砂糖、ごま油 じゃがいも 砂糖	とり肉(若鶏もも・皮付) 米みそ(甘みそ)	にんじん、こまつな、きざみのり 長ねぎ、たまねぎ オレンジ
7	月	ふりかけご飯、●ハンバーグ、●ポテトサラダ 七夕そうめん汁、果物(オレンジ)	お星様ちんすこう ●牛乳	米(精白米) ◎パン粉、油 じかんしも、●ヨネーズ、オーリーフ、砂糖 千しうめん	合ひき肉(牛・ぶた)、豆乳、●スライスチーズ	たまねぎ きゅうり、にんじん 万能ねぎ、おくら オレンジ
8	火	おくら納豆ご飯、魚の塩焼き 厚揚げのそぼろ煮、へちまのみそ汁 果物(パイン)	豚ねぎ塩おにぎり いりこ	米(精白米) 油 砂糖、片栗粉	なつとう さば 厚揚げ、ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	おくら にんじん、たまねぎ、えだまめ えのきだけ、へちま、長ねぎ
9	水	ご飯、鶏肉のさっぱり煮、●小松菜の白和え 根菜みそ汁、すいか	●レーズンクッキー ●牛乳	米(精白米) 砂糖 ●ごまドレッシング	とり肉(若鶏もも・皮付) とうふ(木綿豆腐)、ツナ(油漬缶) 米みそ(甘みそ)	こまつな、にんじん ごぼう、にんじん、たまねぎ すいか
10	木	お弁当会	●キャロットケーキ ●牛乳	ホットケーキ粉、砂糖	●牛乳、●無塩バター ●牛乳	千しへどう
11	金	ご飯、魚のマーマレード焼き、おくらの梅和え 冬瓜スープ、果物(りんご)	●バニラトースト ●牛乳	米(精白米) 砂糖 砂糖 ◎食パン、砂糖	めかじき 削り節 マーマレード きゅうり、おくら、にんじん、うめぼし とうがん、しめじ、長ねぎ りんご	マーマレード バナナ、バニラ(缶)、りんご、みかん(缶)
12	土	中華丼、わかめスープ、果物(バナナ)	人参スコーン	米(精白米)、ごま油、片栗粉、砂糖	ぶた肉(もも)	長ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ バナナ
14	月	ご飯、●魚のチーズ焼き、●チップドサラダ カレー風味スープ、果物(パイン)	フルーツポンチ	米(精白米) ●ヨネーズ ●ごまドレッシング	めかじき、●チーズ だいじゅ(ゆで) ぶた肉(ばら)	パセリ トマト、きゅうり、コーン(缶)、えだまめ キヤベツ、にんじん パイナップル バナナ、バニラ(缶)、りんご、みかん(缶)
15	火	●もずく丼、小松菜とコーンの和え物 とうふとアーサのみそ汁、果物(バナナ)	野菜チップ ●牛乳	米(精白米) 砂糖	●卵、ぶた肉(ひき肉)	はくい、もくび(ゆで)、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ こまつな、にんじん、コーン(缶) 万能ねぎ、あおさ、アーサ バナナ
16	水	夏の枝豆ごはん、ハニーマスタードチキン ●さっぱりポテサラ、もずくスープ、果物(りんご)	せんざい クラッカー	はちみつ じゃがいも、●ヨネーズ、砂糖、油	とりもも肉 おから	にんじん、きゅうり トウモロコシ、もずく(塩ぬき) りんご
17	木	●タコライス、ちくわ磯辯揚げ、●卵スープ 果物(オレンジ)	●バースデー ケーキ ●ジョア	米(精白米) 小麦粉、油	合ひき肉(牛・ぶた)、●チーズ 活くわく ●卵	たまねぎ、トマト、ピーマン、にんじん、レタス あおのり コーン(缶)、カットわかめ オレンジ
				小麦粉、きび糖	●牛乳、●卵、●無塩バター	



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		
18	金	麦ご飯、西京焼き、ひじき炒め キャベツのみそ汁、果物(グレープフルーツ)	●ツナサラダの ロールパン ●牛乳	黄 熱と力になるもの 米(精白米)、押麦 砂糖 こんにゃく、油、砂糖	赤 血や肉や骨になるもの 米みそ(甘みそ) ぶた肉(ばら)、だいじゅ(ゆで) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	緑 体の調子を整えるもの うめぼし こんにゃく、だいじゅ(ゆで) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)
19	土	生姜焼き丼、なすのみそ汁、果物(りんご)	●メイプル マフィン	米(精白米)、油、砂糖	かれい、米みそ(甘みそ) ぶた肉(ばら)、だいじゅ(ゆで) 米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、ひじき、にら キヤベツ、グレープフルーツ
22	火	きびご飯、魚のゆかり焼き、クーブイリチー 冬瓜のみそ汁、果物(オレンジ)	●お好み焼き ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 油、砂糖	さば ぶた肉(ばら)、だいじゅ(水煮缶) 米みそ(甘みそ)	にんじん、刻みこんぶ とうがん、万能ねぎ、あおさ、アーサ オレンジ
23	水	餃子のたね丼、わかめの中華和え きのこスープ、果物(バナナ)	●アップルパイ ●牛乳	米(精白米)、砂糖、ごま油 片栗粉	合ひき肉(牛・ぶた) ごま	キヤベツ、にら きゅうり、カットわかめ えのきだけ、コーン(缶)、干しいたけ バナナ
24	木	ご飯、チンジャオロース、中華和え ●春雨スープ、果物(すいか)	フルーツゼリー、 ●カルシウム ウエハース	米(精白米) 片栗粉、ごま油、砂糖 ごま油、砂糖 はるさめ	ぶた肉(もも) ●牛乳	ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで)、しょが きゅうり、生わかめ キヤベツ すいか
25	金	焼きそば、きゅうりの酢の物、もやしのみそ汁 ●プリン	●チョコチップ クッキー ●牛乳	焼そばめん、油 砂糖 砂糖	ぶた肉(ばら) 活ちわ 米みそ(淡色辛みそ)、油あげ ●牛乳、●卵	たまねぎ、キベリ、しめじ、ピーマン、にんじん、あおのり きゅうり、カットわかめ もやし、カットわかめ
26	土	ビビンバ丼、中華スープ、果物(バナナ)	ココアホットケーキ	米(精白米)、砂糖、ごま油、油 豚肩ロース ホットケーキ粉、グラニュー糖	ホットケーキ粉、砂糖、メープルシロップ 豆乳、とうふ(絹ごし豆腐)	もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、しょが たまねぎ、万能ねぎ、わかめ(乾) バナナ
28	月	ご飯、鶏肉のごまみそ焼き おくらとちくわの海苔あえ、ゆし豆腐 果物(グレープフルーツ)	お芋かりんとう ●牛乳	米(精白米) 砂糖 砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま 活ちわ とうふ(ゆし豆腐)	おくら、ちくわ、コーン(缶)、きざみのり 万能ねぎ グレープフルーツ
29	火	ご飯、赤魚の煮つけ、●人参しりしりー 厚揚げのみそ汁、果物(オレンジ)	●かぼちゃ スコーン ●牛乳	米(精白米) 砂糖	かさご ●卵、ツナ(油漬缶) 厚揚げ、米みそ(甘みそ)	しょが にんじん、ピーマン めじ、えのきだけ、万能ねぎ
30	水	ご飯、●チキン南蛮、きゅうりのツナサラダ なめこ汁、果物(バナナ)	オートミール クッキー ●牛乳	米(精白米) ◎てんぷら粉、●ヨネーズ、揚げ油、砂糖 ごま油、砂糖	ホットケーキ粉、オートミール、砂糖、油、ちみつ 豆乳、●牛乳	きゅうり なめこ、万能ねぎ バナナ
31	木	●沖縄そば、●ゴーヤーチャンブルー 果物(パイン)	●パリパリピザ ●牛乳	ゆで沖縄めん、砂糖 油	ふた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 とうふ(木綿豆腐)、●卵、●スイム缶(ショコロミート)	万能ねぎ、しょが にがりう(ゴーヤー)、にんじん、たまねぎ パイン
				ぎょうざの皮	●ピザ用チーズ、◎ベーコン ●牛乳	ピーマン、たまねぎ

旬の野菜を育てよう

今ではどんな野菜でもほぼ1年中出回っていますが、野菜には旬があります。旬の野菜は、味も栄養価もよく、その季節の体に適した性質を持つています。旬の野菜からパワーをもらって、毎日を元気に過ごしましょう。

トマト

生で食べると体にたまたた熱を冷ましてくれます。また、夏の紫外線による酸化を回復させます。

食べ合わせ

トマト+ナス=美容効果

カリウムを含み、体を冷やす効果とむくみを解消する効果があります。

食べ合わせ

きゅうり+豚肉=免疫力UP

血をサラサラにする作用や、疲労回復効果が高く、整腸作用があります。

食べ合わせ

ピーマン+もやし=夏バテ解消

ビーマン

ピーマン

ビーマン+もやし=夏バテ解消

夏場に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。

★タンドリーチキン★ 大人4人分

・鶏モモ肉 4人分 ・食塩 1.6g

・醤油 4.8g ・にんにく 1.6g

・カレー粉 1.6g ・ケチャップ 36g

・レモン果汁 8g

★梅和えのタレ★

ちくわ・きゅうり・おくらなどと和えるのがおススメ

・梅(山海ぶし) 6g ・しょうゆ 小さじ1・1/2

・砂糖 小さじ1・1/2

・酢 小さじ1 (なくても可)

・梅とめんつゆだけでもおススメです。

夏の枝豆ごはん、ハニーマスタードチキン
●さっぱりポテサラ、もずくスープ、果物(りんご)

夏の枝