

献立表



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。

2025年07月		●卵 乳アレルギー		材 料 名		
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
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	米(精白米) 砂糖 こんにやく、油	さば、米みそ(甘みそ) 豚肩ロース 赤みそ	うめぼし にんじん、切り干しだいこん、お餅みこんが、干しいたけ たまねぎ、かぼちゃ、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	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ) ごま	トマト、なす、ピーマン、ニンニク、しょうが にんじん、もやし、カットわかめ にんじん、えのきたけ、干しいたけ オレンジ
3	木	麦ご飯、●魚のピカタ、豆腐ちゃんぶるー 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	ホキ、●卵 とうふ(沖縄豆腐)、豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	キャベツ、にんじん、にら パパイヤ(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)	●セタゼリー せんべい	米(精白米) プチ星のコロッケ、揚げ油	とり肉(若鶏もも・皮なし)	かぼちゃ、へちま、たまねぎ、にんじん、トマト、おくら えのきたけ、しめじ すいか
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	砂糖	●カルビス(希釈用)	りんご、かんてん(粉)
6	日	お休み	お休み	米(精白米)、砂糖、ごま油 じゃがいも	とり肉(若鶏もも・皮付) 米みそ(甘みそ)	にんじん、たまねぎ、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 セタそうめん汁、果物(オレンジ)	お星様ちんすこう ●牛乳	砂糖	ぶどうジュース(濃縮還元)、イナアガー	
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) ◎パン粉、油 じゃがいも、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 干しとうめん	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
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	小麦粉、ラード、砂糖	●牛乳	おくら
10	木	お弁当会 	●キャロットケーキ ●牛乳	米(精白米) 油 砂糖、片栗粉	なっとう さば 厚揚げ、ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	にんじん、たまねぎ、えだまめ えのきたけ、へちま、長ねぎ パイナップル 万能ねぎ
11	金	ご飯、魚のマーマレード焼き、おからの梅和え 冬瓜スープ、果物(りんご)	●バニラトースト ●牛乳	米(精白米)、ごま油	ぶた肉(ばら)、白いりごま にぼし(だし用いわし煮干し)	万能ねぎ
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) 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 干しぶどう
13	日	お休み	お休み	ホットケーキ粉、砂糖	●無塩バター、●牛乳 ●牛乳	
14	月	ご飯、●魚のチーズ焼き、●チョップドサラダ カレー風味スープ、果物(パイン)	フルーツポンチ	米(精白米) 砂糖 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 とうがき、しめじ、長ねぎ りんご
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	◎食パン、砂糖	●無塩バター ●牛乳	
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)	ぜんざい クラッカー	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
17	木	●タコライス、ちくわ磯辺揚げ、●卵スープ 果物(オレンジ) 	●パースデー ケーキ ●ジョア	ホットケーキ粉、油、砂糖	にんじん	
18	金	お休み	お休み	米(精白米) ●マヨネーズ ●ごまドレッシング	めかじき、●チーズ だいず(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 キャベツ、にんじん パイナップル
19	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
20	日	お休み	お休み	ホットケーキ粉、油、砂糖	にんじん	
21	月	ご飯、●魚のチーズ焼き、●チョップドサラダ カレー風味スープ、果物(パイン)	フルーツポンチ	米(精白米) 砂糖 砂糖	めかじき、●チーズ だいず(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 キャベツ、にんじん パイナップル
22	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 砂糖	●卵、ぶた肉(ひき肉) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	はくさい、もずく(塩めき)、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
23	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)	ぜんざい クラッカー	じゃがいも、油	●牛乳	にがうり(ゴーヤー)
24	木	●タコライス、ちくわ磯辺揚げ、●卵スープ 果物(オレンジ) 	●パースデー ケーキ ●ジョア	米(精白米) はちみつ じゃがいも、●マヨネーズ、砂糖、油	とりもも肉 おから	えだまめ にんじん、きゅうり トウモロコシ、もずく(塩めき) りんご
25	金	お休み	お休み	黒砂糖、押麦、グラニュー糖	いんげんまめ(乾)、こしあん(生)	
26	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) 小麦粉、油	合ひき肉(牛・ぶた)、●チーズ 活ちくわ ●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
27	日	お休み	お休み	小麦粉、きび糖	●牛乳、●卵、●無塩バター	

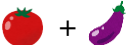
日	曜	献立	午後おやつ	黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
18	金	麦ご飯、西京焼き、ひじき炒め キャベツのみそ汁、果物(グレープフルーツ)	●ツナサラダの ロールパン ●牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖 こんにやく、油、砂糖	かれい、米みそ(甘みそ) ぶた肉(ばら)、だいず(ゆで) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	にんじん、ひじき、にら キャベツ、万能ねぎ グレープフルーツ きゅうり、レタス
19	土	生姜焼き丼、なすのみそ汁、果物(りんご)	●メイプル マフィン	米(精白米)、油、砂糖	ぶた肉(ばら) 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きざみのり、しょうが なす、えのきたけ りんご
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)、だいず(水煮缶) 米みそ(甘みそ)	にんじん、刻みこんぶ とうがき、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 砂糖、ごま油 片栗粉	合ひき肉(牛・ぶた) ごま	キャベツ、にら きゅうり、カットわかめ えのきたけ、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) ツナ(油漬缶) ●卵	ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで)、しょうが きゅうり、生わかめ キャベツ 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	ぶた肉(ばら) 活ちくわ 米みそ(淡色辛みそ)、油あげ ●牛乳、●卵	たまねぎ、キャベツ、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	もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうが 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 活ちくわ とうふ(ゆし豆腐)	おくら、きゅうり、コーン(缶)、きざみのり 万能ねぎ グレープフルーツ 刻みこんぶ
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	かさが ●卵、ツナ(油漬缶) 厚揚げ、米みそ(甘みそ)	しょうが にんじん、ピーマン しめじ、えのきたけ、万能ねぎ オレンジ かぼちゃ
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、●マヨネーズ、揚げ油、砂糖 ごま油、砂糖	とり肉(若鶏むね・皮付) ツナ(油漬缶) とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	きゅうり なめこ、万能ねぎ バナナ
31	木	●沖縄そば、●ゴーヤーチャンプルー 果物(パイン)	●パリパリピザ ●牛乳	ゆで沖縄めん、砂糖 油	ぶた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 とうふ(木綿豆腐)、●卵、◎スライス(ランチャート)	万能ねぎ、しょうが にがうり(ゴーヤー)、にんじん、たまねぎ パイン

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っています。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っ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



きゅうり

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



ピーマン

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



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  
・鶏もも肉 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 ・削り節 1g  
・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。

