

献立表

2025年08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	
1	金	きびご飯、●魚のごま照り焼き、冬瓜そぼろ煮 からし菜みそ汁、果物(バナナ)	●フレンチトースト ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 油、砂糖 ◎食パン、砂糖	めかじき、●ごま とり肉(ひき肉) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) ●牛乳、●卵 ●牛乳	とうがん、にんじん、グリーンピース(冷凍) からしな、長ねぎ、しめじ バナナ
2	土	豚丼、キャベツのみそ汁、果物(オレンジ)	くず餅	米(精白米)、砂糖 黒砂糖、くず粉、タピオカ粉、グラニュー糖	豚肩ロース 米みそ(甘みそ) きなこ	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが キャベツ、万能ねぎ オレンジ
4	月	ご飯、●うじら豆腐、●キャベツの和え物 根菜みそ汁、果物(グレープフルーツ)	オレンジゼリー ●カルシウム ウエハース	米(精白米) 揚げ油、片栗粉 砂糖、●ごま油 砂糖	とうふ(沖縄豆腐)、●白身魚すり身、●ごま 米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、グリーンピース(冷凍)、ひじき キャベツ、にんじん、コーン(缶) だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ グレープフルーツ オレンジジュース(濃縮還元)、イナアガー
5	火	ご飯、●チャプチェ、●わかめのナムル ●中華スープ、果物(オレンジ)	●胡麻クッキー ●牛乳	米(精白米) はるさめ、砂糖、●ごま油 ●ごま油 片栗粉 ホットケーキ粉、砂糖	豚肩ロース ●ごま ●卵 ●無塩バター、おから、豆乳、●黒いりごま ●牛乳	にんじん、ピーマン、たまねぎ にんじん、もやし、カットわかめ にら、干ししいたけ オレンジ
6	水	麦ご飯、鶏肉のマーマレード焼き ●小松菜の白和え、冬瓜のみそ汁 果物(りんご)	●ツナマヨコーンパン ●牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖 ●ごまドレッシング ホットケーキ粉、●マヨネーズ	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) ツナ、豆乳 ●牛乳	マーマレード ごまつな、にんじん とうがん、万能ねぎ、あおさ・アーサー りんご コーン(缶)
7	木	●ちゃんぽんラーメン、●パンバンジー ●プリン	肉巻きおにぎり	生中華めん、●ごま油 ●ごまドレッシング	豆乳、ふた肉(ロース)、◎なると とり肉(若鶏さき身)	はくさい、にんじん トマト、きゅうり
8	金	ご飯、●魚の和風マヨ焼き、●きんぴらごぼう かぼちゃみそ汁、果物(バナナ)	●ウインナー ロールパン ●牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ こんにやく、砂糖、●ごま油 ◎食パン	めかじき ふた肉(肩ロース・脂身付)、●ごま とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ) ◎ウインナー、●ビザ用チーズ ●牛乳	長ねぎ、こんぶ佃煮、万能ねぎ ごぼう、にんじん、えだまめ かぼちゃ、万能ねぎ バナナ
9	土	もずく丼、なすのみそ汁、果物(オレンジ)	シークワサー ゼリー	米(精白米)、砂糖 砂糖	ふた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、もずく(塩ゆき)、にんじん、万能ねぎ なす、たまねぎ、長ねぎ オレンジ シークワサー(生果汁)、イナアガー
12	火	生姜焼き丼、小松菜とコーンの和え物 ワカメのみそ汁、果物(オレンジ)	●アガラサー ●牛乳	米(精白米)、砂糖 砂糖 小麦粉(強力粉)、黒砂糖	豚肩ロース 米みそ(甘みそ) ●牛乳 ●牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、さきのみり、しょうが ごまつな、にんじん、コーン(缶) しめじ、長ねぎ、わかめ(乾) オレンジ
13	水	ご飯、肉じゃが、●きゅうりの酢の物 もやしのみそ汁、果物(バナナ)	●ほうれん草 ホットケーキ ●牛乳	米(精白米) じゃがいも、しらたき、砂糖 砂糖 ホットケーキ粉、砂糖、油	豚肩ロース 活くわ、●白いりごま 米みそ(淡色辛みそ)、油あげ 豆乳、◎ウインナー、●チーズ ●牛乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) きゅうり、カットわかめ もやし バナナ ほうれんそう
14	木	ご飯、鶏肉のカレー焼き、りんごコーンサラダ ミネストローネ、すいか	サーターアندگان ●牛乳	米(精白米) 砂糖 砂糖、オリーブ油 じゃがいも、マカロニ、砂糖 小麦粉、揚げ油、黒砂糖、砂糖、油	とり肉(若鶏もも・皮なし) 豆乳 ●牛乳	ニンニク キャベツ、きゅうり、りんご、コーン(缶) トマト、たまねぎ、にんじん、トマトジュース(缶)、ニンニク すいか かぼちゃ
15	金	ご飯、●アーサー卵焼き、豆腐ちゃんぶるー なめこ汁、果物(パイ)	●マシュマロパン ●牛乳	米(精白米) 砂糖、油 油 ◎食パン、はちみつ	●卵 豚肩ロース、とうふ(沖縄豆腐) 米みそ(甘みそ) ●牛乳	あおさ・アーサー たまねぎ、にんじん、にら なめこ、ごまつな、万能ねぎ バイナッブル
16	土	マーボー丼、野菜みそ汁、果物(オレンジ)	ホットケーキ	米(精白米)、砂糖、片栗粉 ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油	とうふ(木綿豆腐)、ふた肉(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、たまねぎ、万能ねぎ オレンジ
18	月	●沖縄そば、●切干し大根のサラダ 果物(オレンジ)	●チョコチップ スコーン ●牛乳	ゆで沖縄めん、砂糖 ●マヨネーズ、砂糖 ホットケーキ粉	ふた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 活くわ、●ごま ●バター、●牛乳 ●牛乳	万能ねぎ、しょうが にんじん、切り干しだいこん オレンジ
19	火	ご飯、夏野菜ビーンズカレー、●サラスパ ●卵スープ、果物(すいか)	●かぼちゃマフィン ●牛乳	米(精白米) じゃがいも サラダ用スライスバター、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 ホットケーキ粉、油、砂糖	ふた肉(肩ロース・脂身付)、煮し大豆 ◎赤ハム ●卵 ●牛乳、おから ●牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト きゅうり、にんじん、コーン(缶) ほうれんそう すいか かぼちゃ



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
20	水	青菜ご飯、西京焼き、厚揚げのそぼろ煮 なすのみそ汁、果物(バナナ)	ビーフン ●牛乳	米(精白米) 砂糖 砂糖、片栗粉 ビーフン、砂糖、油	かれい、米みそ(甘みそ) 厚揚げ、ふた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ) 豚肩ロース ●牛乳	からしな たまねぎ、えのきたけ、にんじん、むき枝豆 なす、たまねぎ、長ねぎ バナナ たまねぎ、もやし、にんじん、にら
21	木	ご飯、●チキンのチーズ焼き トマトとしめじのマリネ、●かぼちゃのスープ 果物(りんご)	●豆腐クッキー ●牛乳	米(精白米) オリーブ油、はちみつ、砂糖 ホットケーキ粉、砂糖	とりもも肉、●ビザ用チーズ、●粉チーズ ツナ ●バター、とうふ(絹ごし豆腐)、●牛乳 ●牛乳	トマト、しめじ、きゅうり かぼちゃ、たまねぎ りんご
22	金	ご飯、サバのみそ煮、●ゴーヤーチャンプルー そうめん汁、果物(パイ)	もずくヒラヤーチー ●牛乳	米(精白米) 砂糖 油 干しとうめん 小麦粉、油	さば、米みそ(甘みそ) とうふ(木綿豆腐)、ふた肉(ばら)、●卵 ツナ(油漬缶) ●牛乳	万能ねぎ にがり(ゴーヤー)、たまねぎ、にんじん 万能ねぎ バイナッブル もずく(塩ぬぎ)、長ねぎ
23	土	豚とキャベツのみそ炒め丼、かぼちゃのみそ汁 果物(バナナ)	ココアスコーン	米(七分つき米)、砂糖 ホットケーキ粉、油、砂糖	豚肩ロース、米みそ(甘みそ) 米みそ(甘みそ)	キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、長ねぎ かぼちゃ、長ねぎ バナナ
25	月	玄米ご飯、●魚のコーンマヨネーズ ●ごぼうサラダ、豆腐みそ汁、果物(りんご)	●ポンデケーキ ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) ●マヨネーズ、砂糖 ●ごまドレッシング じゃがいも、片栗粉、白玉粉	赤魚 とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) ●チーズ ●牛乳	コーン(缶) ごぼう、きゅうり、にんじん 万能ねぎ、あおさ・アーサー りんご
26	火	ご飯、●魚のオーロラソース焼き カレーおからいりちー、油揚げのみそ汁 果物(すいか)	もちもちどら焼き ●牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ、砂糖 砂糖、油 ホットケーキ粉、もち粉、油	赤魚 ふた肉(ひき肉)、おから 米みそ(甘みそ)、油あげ つぶしあん(砂糖添加) ●牛乳	パセリ にんじん、たまねぎ、えだまめ、ひじき たまねぎ、にんじん すいか
27	水	●親子丼、おくらの梅和え、ゆし豆腐 果物(バナナ)	●アメリカンドッグ ●牛乳	米(精白米) 砂糖 ホットケーキ粉、揚げ油	とり肉(若鶏もも・皮なし)、●卵 削り節 とうふ(ゆし豆腐) ◎ウインナー、豆乳 ●牛乳	たまねぎ、ピーマン、にんじん、味のり きゅうり、おくら、にんじん、うめぼし 万能ねぎ バナナ
28	木	お弁当会 	●アイスクリーム ●ビスケット			●アイスクリーム
29	金	●パン、から揚げ、●ポテトサラダ コーンスープ、ミニゼリー 	●お誕生日ケー キ りんごジュース	◎ロールパン 片栗粉、油、砂糖 じゃがいも、●マヨネーズ 砂糖、米粉、油	とり肉(若鶏もも・皮付) ◎赤ハム ●卵、●生クリーム	ニンニク、しょうが にんじん、きゅうり 長ねぎ、たまねぎ、コーン(缶) いちご りんごジュース(果汁100%)
30	土	春雨丼、わかめスープ、果物(りんご)	ツナチヂミ	米(精白米)、はるさめ、砂糖、油 小麦粉、もち粉、砂糖	豚肩ロース ツナ	にんじん、ピーマン、たまねぎ 長ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ りんご にら

★ **水分補給はこまめに**

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渴いたときには、すぐに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。

★ **冷たい物の食べ過ぎ・飲みすぎに注意**

暑いといふ手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。

★ **不足しがちな栄養素**

暑い日が続くと、食事もさっぱりしたものに  
なりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちな  
ので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。

★ **水分補給はこまめに**

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渴いたときには、すぐに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。

★ **冷たい物の食べ過ぎ・飲みすぎに注意**

暑いといふ手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。

★ **不足しがちな栄養素**

暑い日が続くと、食事もさっぱりしたものに  
なりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちな  
ので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。

★ **水分補給はこまめに**

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渴いたときには、すぐに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。

500mlの砂糖の量

炭酸飲料  
55g

スポーツ  
ドリンク  
34g

乳酸菌飲料  
(65ml)  
12g