

献立表

2025年09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
1 月	●トマトクリームシチュー ●ごぼうときゅうりのサラダ、オニオンスープ 果物(オレンジ)	●マシュマロおこし ●牛乳	熱と力になるもの じゃがいも ●マヨネーズ オートミール、水あめ、●マーガリン	血や肉や骨になるもの とりもも肉、●牛乳	体の調子を整えるもの はちみつ(アレルギーのある方へは、蜂蜜かわり) たまねぎ、トウモロコシ オレンジ
2 火	玄米ご飯、●魚のチーズ焼き、●南瓜サラダ レバー汁、果物(りんご)	●スイートポテト ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) ●マヨネーズ ふつまいも、砂糖	めかじき、●チーズ ◎赤ハム 豚肩ロース、米みそ(甘みそ)、とりレバー	バセリ かぼちゃ、干しぶどう ごぼう、だいこん、にんじん、長ねぎ りんご
3 水	ご飯、野菜の肉巻き、クーピーリチー へちまのみそ汁、果物(バナナ)	●豆腐クッキー ●牛乳	米(精白米) 砂糖 油、砂糖 ホットケーキ粉、砂糖	豚肩ロース ふた肉(ばら)、だいず(水煮缶) 米みそ(甘みそ)	にんじん、いんげん にんじん、刻みこぶ、にら えのきたけ、へちま、長ねぎ バナナ
4 木	ウンケージュシー、●魚天ぷら モウイの和え物、イナムル汁、すいか	タンナファクルー ●牛乳	米(精白米) 揚げ油、◎てんぷら粉 砂糖 こんにやく 小麦粉、黒砂糖	かかれい ツナ(油漬缶) がら(ばら)、オスサカ(まばこ、米みそ(甘みそ))	にんじん、にら、ひきき しろり、にんじん、きゅうり だいこん、万能ねぎ、干しいたけ すいか
5 金	●ジャージャーめん、●ほうれん草のナムル ●わかめ卵スープ、果物(バナナ)	●チョコチップパン ●牛乳	生中華めん、砂糖、片栗粉、●ごま油 ●ごま油 ◎食パン、●マーガリン、砂糖、ホットケーキ粉	ぶた肉(ひき肉)、米みそ(赤色辛みそ) ●ごま ●卵 豆乳 ●牛乳	ピーマン、にんじん、たまねぎ、にら ほうれん草、にんじん、コーン(缶) カットわかめ バナナ
6 土	お弁当会 	バナナスコーン	ホットケーキ粉	除去用バター	バナナ
8 月	ご飯、●魚のムニエル、●おかいらいちー トマトスープ、果物(りんご)	●パンパロア クラッカー	米(精白米) ●マーガリン、小麦粉 砂糖、●ごま油 砂糖	赤魚 とり肉(ひき肉)、おから たまねぎ	にんじん、にら、干しいたけ たまねぎ、トマト りんご みかん(缶)
9 火	きびご飯、●はんぺんチーズ焼き 豆腐のそぼろ煮、じゃがいものみそ汁 果物(梨)	オートミール クッキー ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖、片栗粉 じゃがいも ホットケーキ粉、オートミール、砂糖、オリーブ油、はちみつ	◎はんぺん、●チーズ とうふ(沖崎豆腐)、とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	あおのり たまねぎ、えのきたけ、にんじん、えだまめ 長ねぎ、わかめ(乾) 梨
10 水	納豆ご飯、●チキンの和風焼き 白菜のツナあえ、南瓜のみそ汁 果物(パイ)	●もちもちドーナツ ●牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ、砂糖、片栗粉 砂糖、オリーブ油 ホットケーキ粉、もち粉、砂糖、揚げ油	なっとう とり肉(苦味ね皮なし) ツナ(油漬缶) 減塩みそ ◎ヨーグルト(無糖) ●牛乳	ニンニク はくさい、ピーマン、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、長ねぎ パイナップル
11 木	ご飯、西京焼き、●人参しりしりー、ゆし豆腐 果物(バナナ)	●抹茶ケーキ ●牛乳	米(精白米) 砂糖 ホットケーキ粉、砂糖	かかれい、米みそ(甘みそ) ●卵、ツナ(油漬缶) とうふ(ゆし豆腐)、米みそ(甘みそ)	にんじん、ピーマン 万能ねぎ バナナ
12 金	●もずく丼、●きゅうりの中華和え、大根のみそ 汁 果物(オレンジ)	●きな粉ラスク ●牛乳	米(精白米)、砂糖 ●ごま油、砂糖 ◎フランスパン、砂糖	●牛乳、●バター ●卵、ぶた肉(ひき肉) ツナ(油漬缶) とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	きゅうり、カットわかめ だいこん、万能ねぎ オレンジ
13 土	照り焼き丼、からし菜のみそ汁、果物(オレンジ)	ヒラヤーチー	米(精白米)、砂糖 小麦粉、油	とり肉(若鶏もも皮付) 米みそ(甘みそ) ツナ(油漬缶)	にんじん、レンジサイ、たまねぎ、きさめり からし、長ねぎ、しめじ オレンジ
16 火	麦ご飯、さばのカレー焼き、●きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁、果物(グレープフルーツ)	●ツナチヂミ ●牛乳	米(精白米)、押麦 こんにやく、●ごま油、砂糖 小麦粉、もち粉、砂糖、●ごま油	さば ぶた肉(ばら) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)、揚げ粉	ごぼう、にんじん、えだまめ きゅうり、カットわかめ グレープフルーツ にら
17 水	ご飯、肉じゃが、もずく酢、冬瓜のみそ汁 果物(りんご)	ぜんざい せんべい	米(精白米) じゃがいも、しらたき、砂糖 砂糖 黒砂糖、押麦、グラニュー糖	豚肩ロース 米みそ(甘みそ) いんげんまめ(乾)、こしあん(生)	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) もずく、えのきたけ、きゅうり、レモン(果汁) とうふ、万能ねぎ、りんご
18 木	●ミートスパゲティ、ブロッコリーサラダ ●オニオンスープ、果物(オレンジ)	●お誕生日ケーキ りんごジュース	スパゲティ、オリーブ油 オリーブ油、砂糖 砂糖、小麦粉	含ひき肉(牛・豚) ツナ ●卵 ●クリームチーズ、●卵白、●卵黄、●牛乳、●無塩バター	ブロッコリー、にんじん たまねぎ、にんじん、長ねぎ オレンジ りんごジュース(果汁100%)



オレンジ第2保育園

※食材の都合により、異なる場合があります。

日 曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
			黄	赤	緑
19 金	ご飯、●魚マヨ、●春雨サラダ、豆腐スープ 果物(バナナ)	●グラタントースト ●牛乳	熱と力になるもの 米(精白米) ●マヨネーズ、片栗粉、油 はるさめ、砂糖、●ごま油 ◎食パン、◎パン粉	血や肉や骨になるもの 赤魚、●コンデンスミルク、●牛乳 ◎赤ハム テンゲンサイ、長ねぎ バナナ	体の調子を整えるもの きゅうり、黄ピーマン テンゲンサイ、長ねぎ バナナ
20 土	ビビンバ丼、中華スープ、果物(バナナ)	オレンジゼリー	米(精白米)、砂糖、ごま油、油 砂糖	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
22 月	五穀米ご飯、●魚のピカタ、大根のそぼろ煮 オニオンスープ、果物(グレープフルーツ)	●おから ブラウニー ●牛乳	小麦粉、油 砂糖、片栗粉 さつまいも、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 片栗粉、油 ぎょうざの皮	赤魚、●卵 とり肉(ひき肉) 豆乳、●バター、おから ●牛乳	だいこん、にんじん、えだまめ コーン(缶)、たまねぎ、万能ねぎ グレープフルーツ
24 水	ご飯、タンドリーチキン、●マセドアンサラダ ●コーンクリームスープ、果物(梨)	●バリバリピザ ●牛乳	米(精白米) 砂糖 さつまいも ぎょうざの皮	とり肉(若鶏もも皮なし) だいず(ゆで) 豆乳 ●ピザ用チーズ、◎ペーコン ●牛乳	レモン(果汁)、ニンニク きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん たまねぎ、梨
25 木	ご飯、さばの梅煮、豆腐ちゃんぶるー さつま芋のみそ汁、果物(バナナ)	●ココアスコーン ●牛乳	米(精白米) 砂糖 油 さつまいも ホットケーキ粉、●マーガリン、砂糖	さば とうふ(沖崎豆腐)、ぶた肉(ばら) 米みそ(淡色辛みそ) ●牛乳 ●牛乳	うめぼし にんじん、たまねぎ、にら 長ねぎ バナナ
26 金	ご飯、●キャベツメンチかつ きゅうりのさっぱり和え、アーサのみそ汁 果物(オレンジ)	きなこクッキー ●牛乳	米(精白米) ◎パン粉、小麦粉、油 砂糖 ホットケーキ粉、メープルシロップ、片栗粉、油	ぶた肉(ひき肉)、牛肉(ひき肉)、豆乳 とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	キャベツ、たまねぎ きゅうり、もやし、カットわかめ 万能ねぎ、あおさ・アーサ オレンジ
27 土	餃子のたね丼、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 ホットケーキ粉、砂糖、メープルシロップ	きなこと ●牛乳 ●牛乳	キャベツ、にら にんじん、えのきたけ バナナ
29 月	●沖縄そば、●切干し大根のサラダ ●ヨーグルト	●ペーコンチーズ おにぎり いりこ	ゆで沖縄めん、砂糖 ●マヨネーズ、砂糖 米(精白米)、●ごま油	ぶた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 活くわ、ごま ヨーグルト(加糖) ●チーズ、◎ペーコン、白ごま にほし(だし用いわし煮干し)	万能ねぎ、しょうが にんじん、切り干しだいこん コーン(缶)、しそ
30 火	ご飯、さばのりんごソースかけ ●麩ちゃんぶるー、豆腐のみそ汁 果物(バナナ)	タンナファクルー ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、砂糖 酢(重宝)、油 小麦粉、黒砂糖	さば ●卵、◎魚肉ソーセージ とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)、揚げ粉	りんご、たまねぎ キャベツ、もやし、たまねぎ、にら 万能ねぎ バナナ

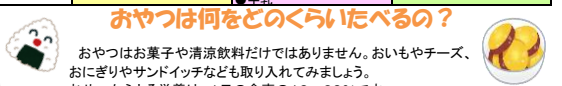
おやつは何をどのくらい食べるの？



五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが、「食」の体験です。

五感を育む体験を

- 視覚…食事は彩りよく、黄・赤・緑・白などを意識しましょう。食事は見た目食欲が増すこともあります。
- 聴覚…食材を煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しんでもいいです。音を聴くと食事の時間待つ喜びが生まれます。
- 触覚…食材に触らせて、どんな感触なのかを言葉にしてみました。食材への興味が増します。
- 嗅覚…食材の匂いをかぐなど、おいしい匂いをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。
- 味覚…色々な食べ物の味を体験できるといいですね。甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって、味覚が敏感になります。



おやつはお菓子や清涼飲料だけではなく、おいもやチーズ、おにぎりやサンドイッチなども取り入れてみましょう。おやつからとる栄養は、1日の食事の10～20%です。市販のものをおやつとする場合は、スナック菓子やチョコレート、アイスのように少量で高カロリーになるものではなく、パンやせんべい、クッキーなどお腹にたまる感覚が得られるものが適しています。食事にあてはめると主食の役割です。

★市販のおやつのお組み合わせ(例)
せんべい+牛乳+りんご(果物)

★豆腐クッキー★

材料
・ホットケーキ粉 250g
・絹ごし豆腐 100g
・油 30g
・砂糖 10g

ちょこっとアレンジ

今回の材料に、好きな野菜を茹でミキサーで細かくしたものをクッキーに混ぜて作るのもおすすめです。その際は、水分が多くなるので油の量を減らしてください。他にも、チョコチップやりんごをサイコロ状にカットしたものを混ぜるのもおすすめです。

作り方

1. 豆腐の水を切りクリーム状になるように、泡だて器で混ぜます。
2. 1に砂糖とホットケーキ粉、油の順番で混ぜ合わせていきます。
3. 2がまとまったら好きな形を作り、鉄板に並べます。
4. 170℃で13分焼いたら完成です。

