

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		
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)	●マッシュマロおこし ●牛乳	黄 熱と力になるもの じやがいも オートミール、水あめ、●マーガリン	赤 血や肉や骨になるもの とりも肉、●牛乳 きなこ牛乳	緑 体の調子を整えるもの ごぼう、きゅうり、にんじん、コンブ(缶) たまねぎ、トウキョウ 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	めかじき、●チーズ 豚肩ロース、米みそ(甘みそ)、とリバーペー さつまいも、砂糖	パセリ かぼちゃ、千しぶどう 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、クーブリチー 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	豚肩ロース ふた肉(ばら)、だいす(水煮缶) 米みそ(甘みそ)	にんじん、いんげん にんじん、刻みこんぶ、にら えのきだけ、へちま、長ねぎ バナナ
4	木	ウンケージューシー、●魚天ぷら モウイの和え物、イナムルチ汁、すいか	タンナファクルー ●牛乳	米(精白米) 揚げ油、○てんぶら粉 砂糖 こんにゃく	ふた肉(ばら) かれい ツナ(油漬缶) ふた肉(ばら)、カツウカまほこ、米みそ(甘みそ) 小麦粉、黒砂糖	にんじん、にら、ひじき しろうり、にんじん、きゅうり だいこん、万能ねぎ、ほしいだけ すいか
5	金	●ジャージャーメン、●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 ●卵	ふた肉(ひき肉)、米みそ(赤色辛みそ) ●牛乳 卵 ●牛乳	ビーマン、にんじん、たまねぎ、にら ほうれん草、にんじん、コンブ(缶) カットわかめ バナナ
6	土	お弁当会	バナナスコーン			
7	日		ホットケーキ粉	除除去バター	バナナ	
8	月	ご飯、●魚のムニエル、●おかいらいち トマトスープ、果物(りんご)	●パパロア クラッカー	米(精白米) ●マーガリン、小麦粉 砂糖、●ごま油	赤魚 とり肉(ひき肉)、おから	たまねぎ、にんじん、にら、ほしいだけ たまねぎ、トマト 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、じやがいものみそ汁 果物(梨)	オートミール クッキー ●牛乳	米(精白米)、きび(精白米) 砂糖、片栗粉 じやがいも	○はんぺん、●チーズ とうふ(沖縄豆腐)、とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	あおのり とうふ(沖縄豆腐)、えのきだけ、にんじん、えだまめ 長ねぎ、わかめ(乾)
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(ハイイン)	●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	ふなづき とうふ(若鶴むね皮なし) とうふ(油漬缶) 減塩みそ ホットケーキ粉、もち粉、砂糖、揚げ油	ニンニク はいせい、ビーマン、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、長ねぎ ハイナップル
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	かれい、米みそ(甘みそ) ●卵、ツナ(油漬缶)、米みそ(甘みそ)	にんじん、ビーマン 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	●卵、ふた肉(ひき肉) ツナ(油漬缶)	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、からし菜みそ汁、果物(オレンジ)	ヒラヤーチー	米(精白米)、砂糖	とり肉(若鶴もも・皮付) 米みそ(甘みそ)	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、さざみのり からしな、長ねぎ、しめじ オレンジ
14	日			小麦粉、油	ツナ(油漬缶)	長ねぎ
15	月	麦ご飯、さばのカレー焼き、●きんぴらごぼう 豆腐みそ汁、果物(グレーブフルーツ)	●ツナチヂミ ●牛乳	米(精白米)、卵	さば ふた肉(ばら) とうふ(無添加豆乳)、米みそ(淡色辛みそ)、油漬缶	ごぼう、にんじん、えだまめ 長ねぎ、カットわかめ グレーブフルーツ
16	火	ご飯、肉じゃが、もずく酢、冬瓜のみそ汁 果物(りんご)	せんざい せんべい	米(精白米)、卵	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) もずく(塩ぬき)、きゅうり、モモ(果物) とうふ、万能ねぎ、あおさ、アーサー りんご
17	水	ご飯、肉じゃが、もずく酢、冬瓜のみそ汁 果物(りんご)	せんざい せんべい	黒砂糖、押麦、グラニユ糖	いいげんまめ(乾)、こあら(生)	
18	木	●ミートスパゲティー、プロッコリーサラダ ●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	スペアゲティー、オリーブ油 オリーブ油、砂糖	ひひき肉(牛・ぶた) ●卵	●ホールドライ、セロリ、モモ(果物)、にんじん、ごぼう プロッコリー、にんじん たまねぎ、にんじん、長ねぎ オレンジ
				砂糖、小麦粉	●フレムケース、●卵白、●卵黄、●牛乳	りんごジュース(果汁100%)



オレンジ第2保育園

す。

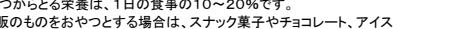
※食材の都合により、ま

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名
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	米(精白米) ●マヨネーズ、片栗粉、油 はるさめ、砂糖、●ごま油 ●赤ハム
20	土	ピビンバ丼、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 豚肩ロース 砂糖
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(グレーブフルーツ)	●おから プラウニー ●牛乳	小麦粉、油 砂糖、片栗粉 赤魚、●卵 とり肉(ひき肉)
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)	●パリパリピザ ●牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 片栗粉、油 ぎょうざの皮 ●ピザ用チーズ、●ベーコン
25	木	ご飯、さばの梅煮、豆腐ちゃんぶるー さつまいもみそ汁、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 ●牛乳 ●牛乳
26	金	ご飯、●キャベツメンチかつ きゅうりのさつまいち 果物(オレンジ)	きなこクッキー ●牛乳	米(精白米) ●パン、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 きなこ ●牛乳
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 合ひき肉(牛・ぶた) 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) 0 0
29	月	●沖縄そば、●切干し大根のサラダ ●ヨーグルト	●ベーコンチーズ おにぎり いりこ	米(精白米)、●ごま油 ●マヨネーズ、砂糖 豆乳、とうふ(絹ごし豆腐) ●チーズ、●ベーコン、自ごま にぼし(だし用ひし煮干し)
30	火	ご飯、さばのりんごソースかけ ●麺ちゃんぶるー、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 麺(車ふ)、油 さば ●卵、●魚肉ソーセージ とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)、油あげ 小麦粉、黒砂糖 豆乳 ●牛乳

おやつは何をどのくらいたべるの?



おやつはお菓子や清涼飲料だけではありません。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。



おやつからなる栄養は、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。食事にあてはめる主食の役割です。



★市販のおやつの組み合わせ(例)
せんべい+牛乳+りんご(果物)

★豆腐クッキー★

ちゅこっとアレンジ

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に混ぜてみます。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と混ぜるものもオススメです。

作り方

1. 大豆の水を切りクリーム状になるように、泡立て器でめざします。

2. 1に砂糖とホットケーキ粉、油の順番で混ぜ合わせてみます。

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°Cで13分焼いたら完成です。

