

献立表

2026年04月

●卵 乳 ごまアレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				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
1	水	●ふりかけごはん、●ミートローフ、 ●野菜スティック、ウインナーポテトスープ、 果物(オレンジ)	●マシュマロおこし ●牛乳	米(精白米) ◎パン粉、砂糖 ●マヨネーズ じゃがいも オートミール、水あめ、●マーガリン	合ひき肉(牛・ぶた)、豆乳 米みそ(甘みそ) ◎ウインナー	たまねぎ、ピーマン、にんじん、レモン(果汁) にんじん、だいこん、きゅうり にんじん、たまねぎ オレンジ
2	木	ご飯、から揚げ、きゅうりのゆかりあえ、 豆腐みそ汁、果物(バナナ)	くずもち ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、油、砂糖 黒砂糖、くず粉	とり肉(若鶏もも・皮付) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)	ニンニク、しょうが きゅうり、もやし だいこん、長ねぎ バナナ
3	金	ミートスパゲティ、●ブロッコリーサラダ、 コーンスープ、果物(りんご)、	みそおにぎり	スパゲティ、オリーブ油 ●マヨネーズ	合ひき肉(牛・ぶた)、ひよこまめ(ゆで)	たまねぎ、ホールトマト(缶)、にんじん、ピーマン、ニンニク ブロッコリー(冷凍)、にんじん コーン(缶)、カットわかめ りんご
4	土	照り焼き丼、なすのみそ汁、果物(バナナ)	ホットケーキ	米(精白米)、砂糖、ごま油 ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油	米みそ(甘みそ)、ツナ(油漬缶)	焼のり
6	月	カレー、●ごぼうサラダ、●春雨スープ、 果物(オレンジ)	フルーツポンチ 鉄分ウエハース	じゃがいも ●ごまドレッシング はるさめ	とり肉(若鶏もも・皮なし) ●卵	にんじん、たまねぎ ごぼう、きゅうり、コーン(缶) にんじん オレンジ
7	火	●沖縄そば、豆腐ちゃんぶるー、ヨーグルト	焼き もちおにぎりお しゃぶり昆布	ゆで沖縄めん、砂糖 油	ぶた肉(三枚肉)、◎かまぼこ とうふ(沖縄豆腐)、豚肩ロース ヨーグルト(加糖)	万能ねぎ、しょうが たまねぎ、にんじん、にら バナナ
8	水	●もずく丼、白菜と人参のサラダ(ツナ)、 鶏肉と冬瓜の、果物(りんご)	オートミール クッキー ●牛乳	米(七分つき米)、油	米(精白米)、砂糖、片栗粉 ●ごま とう肉(若鶏もも・皮付)、米みそ(淡色辛みそ)	万能ねぎ、しょうが たまねぎ、にんじん、にら バナナ
9	木	ご飯、タンドリーチキン、●ポテトサラダ、 ●大根スープ、果物(バナナ)	●チョコチップ スコーン ●牛乳	米(精白米) じゃがいも、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 ホットケーキ粉	ぶた肉(ひき肉)、●卵 ツナ(油漬缶)、●ごま 豆乳 ●牛乳	もずく(塩めき)、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン(缶) はくさい、にんじん、レモン(果汁)
10	金	ご飯、西京焼き、●人参しりしりー、 ゆし豆腐、果物(オレンジ)	●あげぱん (ココア) ●牛乳	米(精白米) 砂糖 ◎ロールパン、油	ぶた肉(ひき肉)、●卵 ツナ(油漬缶) とうふ(ゆし豆腐) ●牛乳	レモン(果汁)、ニンニク きゅうり、にんじん だいこん、こまつな バナナ
11	土	そばろ丼、じゃがいもみそ汁、果物(みかん)	ぶどうゼリー	米(精白米)、砂糖、油 じゃがいも 砂糖	とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ) 砂糖	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しょうが、きざみのり たまねぎ、万能ねぎ みかん ぶどうジュース(濃縮還元)、イチアガー
13	月	●鯉のぼりオムライス、きゅうりコーンサラダ、 さつまいもスープ、果物(オレンジ)	●鯉のぼりクッキー ●牛乳	米(精白米)、油 オリーブ油、砂糖 さつまいも 小麦粉、●マーガリン、砂糖	●卵、とり肉(若鶏もも・皮なし) ●牛乳 ●牛乳	はくさい、きゅうり、コーン(缶)、りんご たまねぎ オレンジ
14	火	ご飯、●うじら豆腐、キャベツの和え物、 なすのみそ汁、果物(グレープフルーツ)	●豆腐ホットケーキ ●牛乳	米(精白米) 揚げ油、片栗粉 砂糖、ごま油 ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油	とうふ(沖縄豆腐)、●白身魚すり身、●ごま 米みそ(甘みそ) ●牛乳、とうふ(絹ごし豆腐) ●牛乳	にんじん、えだまめ(冷凍)、ひじき キャベツ、にんじん、コーン(缶) なす、たまねぎ、長ねぎ グレープフルーツ
15	水	春雨丼、小松菜とコーンの和え物、 ●卵スープ、果物(パイン)	オレンジゼリー クラッカー	米(精白米)、はるさめ、砂糖、油 砂糖	豚肩ロース ●卵	にんじん、ピーマン、たまねぎ こまつな、にんじん、コーン(缶) たまねぎ、にんじん パイナップル
16	木	ご飯、赤魚の煮つけ、●魷ちゃんぶるー 厚揚げのみそ汁、果物(りんご)	●フレンチトースト ●牛乳	米(精白米) 砂糖 麴(車ふ)、油 ◎食パン、砂糖	かざご ●卵、ぶた肉(肩・赤肉) 厚揚げ、米みそ(甘みそ) ●牛乳、●卵 ●牛乳	しょうが キャベツ、もやし、にんじん、にら しめじ、えのきたけ、万能ねぎ りんご
17	金	ご飯、マーボー豆腐、野菜サラダ、 ●かき玉汁、果物(バナナ)	●三月菓子 ●牛乳	米(精白米) 砂糖、片栗粉、ごま油 ごま油、砂糖 小麦粉、揚げ油、砂糖、黒砂糖、油	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ) ●卵 ●卵 ●牛乳	たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン きゅうり、トマト、コーン(缶) にら、あおさ・アサ バナナ 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 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	土	三色焼肉丼、わかめのみそ汁、果物(バナナ)	●ココアスコーン	米(精白米)、油、ごま油 ホットケーキ粉	ぶた肉(ばら) 米みそ(甘みそ) ●バター、調製豆乳	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、しょうが 万能ねぎ、カットわかめ バナナ
20	月	ご飯、魚のマーマレード焼き、クービイリチー、 南瓜のみそ汁、果物(パイン)	焼きいも ●牛乳	米(精白米) 砂糖 油、砂糖 さつまいも	さわら(50g) ぶた肉(ばら)、だいず(水煮缶) 赤みそ ●牛乳	マーマレード にんじん、刻みこんぶ、にら かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ パイナップル
21	火	ご飯、肉じゃが、きゅうりの酢の物、 とうふとアサのみそ汁、果物(りんご)	もちもちどら焼き ●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、もち粉、油	豚肩ロース 活くわ、●白いりごま とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) つぶしあん(砂糖添加) ●牛乳	たまねぎ、にんじん、えだまめ(冷凍) きゅうり、カットわかめ 万能ねぎ、あおさ・アサ りんご
22	水	お弁当会	キャロットゼリー カルシウム ウエハース	砂糖		にんじん、オレンジジュース(濃縮還元)、しもん(漬物)、かんてん(缶)
23	木	●ハヤシライス、●ブロッコリーサラダ、 切干大根のスープ、果物(バナナ)	●牛乳 アガラサー	米(七分つき米) ●ごまドレッシング 0 小麦粉、黒砂糖、油 ◎ロールパン マカロニ、◎パン粉 砂糖、オリーブ油 砂糖、小麦粉	豚肩ロース とり肉(若鶏むね皮なし)、●チーズ、●バター 0 ●牛乳 ●卵、●バター、●生クリーム	たまねぎ、にんじん、ホールトマト(缶)、マッシュルーム(缶)、しめじ ブロッコリー(冷凍)、にんじん、コーン(缶) にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん バナナ 0
24	金	●パン、●マカロニグラタン、りんごサラダ、 ●キャベツのスープ、ミニゼリー	●お誕生日 ケーキ ジョア	砂糖、小麦粉	とり肉(若鶏むね皮なし)、●チーズ、●バター	たまねぎ、にんじん、コーン(缶)、パセリ 白菜、きゅうり、りんご、コーン(缶) キャベツ、にんじん、えのきたけ
25	土	肉みそ丼、きのこ汁、果物(バナナ)	豆腐クッキー	米(精白米)、油、砂糖 ホットケーキ粉、アレルギー用マーガリン、砂糖	豚肩ロース、米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(甘みそ) とうふ(絹ごし豆腐)	たまねぎ、こまつな、赤ピーマン しめじ、えのきたけ、万能ねぎ バナナ
27	月	●ちゃんぽんラーメン、●パンバンジー、 果物(パイン)	おからきな粉 ドーナツ ●牛乳	生中華めん、ごま油 ●ごまドレッシング ホットケーキ粉、揚げ油、砂糖	豆乳、ぶた肉(ロース)、◎なると とり肉(若鶏ささ身) おから、豆乳、きなこ ●牛乳	はくさい、にんじん トマト、きゅうり パイナップル
28	火	ご飯、●魚のカレーピカタ、きんぴらごぼう、 わかめのみそ汁、果物(バナナ)	●ピザトースト ●牛乳	米(精白米) 小麦粉、油 こんにやく、ごま油、砂糖 ◎食パン、油	ホキ、●卵 ぶた肉(肩・赤肉)、●ごま とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ) ●牛乳 ●ピザ用チーズ、◎ペーコン ●牛乳	ごぼう、にんじん、えだまめ 長ねぎ、カットわかめ バナナ たまねぎ、ピーマン
30	木	豚とキャベツのみそ炒め丼、 トマトと豆腐のさっぱり和え、キノコみそ汁、 果物(りんご)	●お麩ラスク ●牛乳	米(七分つき米)、砂糖 砂糖、ごま油 麴(焼ふ)、砂糖	豚肩ロース、米みそ(甘みそ) とうふ(木綿豆腐) 米みそ(甘みそ) ●バター ●牛乳	キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、長ねぎ きゅうり、トマト しめじ、えのきたけ、万能ねぎ りんご

ご入園・ご進級
おめでとうございます!

オレンジ第2保育園の給食では、成長期に必要な栄養素を大切に、旬の食材や郷土料理なども取り入れ、「食の楽しさ・食材の美味しさ」を感じられるようなメニュー作りを心がけています。また、アレルギーへの配慮や、お子さまの年齢・咀嚼の発達に合わせた調理法にも気を配り、安心・安全でおいしい給食を提供します。新しい環境に戸惑うこともあるかと思いますが、少しずつ園生活に慣れていってくれたらうれしいです。今年度もどうぞよろしく願いいたします。



お食事のポイント

味の濃い調味料は控える
ふりかけ、ケチャップ、ソース、マヨネーズなど、味の濃いものに慣れると他の味を薄く感じてしまいます。少なめにしましょう。
おやつも食事のひとつ
乳・幼児期のおやつは食事では足りない栄養を補うためにあります。甘いものばかりではなく、穀類や芋類などを取り入れるとよいでしょう。

カラフルな彩りを
彩りをよくすることで自然と栄養素のバランスが整います。また、見た目から食欲増進にもつながります。
みんなで楽しくおいしく
一番の調味料は大好きな人と楽しく食べることです。忙しくなかなかゆっくり食事をとることが難しい場合もあるかと思いますが、出来るだけみんなで食卓を囲み一日の出来事なんかをはなしながら楽しく食事を楽しみましょう。準備のお手伝いをしてもらおうと食への興味につながります。

