

献立表

2026年05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	中華ちまき、鶏肉とじゃがいものカレー炒め、 チンゲン菜スープ、果物(オレンジ)	●チーズサブレ ●牛乳	米(七分つき米)、米(もち米)、ごま油 じゃがいも、油	ぶた肉(三枚肉) とりも肉	たけのこ(ゆで)、にんじん、長ねぎ、干しいたけ たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、コーン(缶)、カットわかめ オレンジ
				ホットケーキ粉、砂糖	●バター、●ビザ用チーズ ●牛乳	
2	土	マーボー丼、わかめスープ、果物(オレンジ)	シークワサー ゼリー	米(精白米)、ごま油、砂糖、片栗粉	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、にんじん 長ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ オレンジ
				砂糖		シークワサー(生果汁)、イナアガー
7	木	●沖縄そば、●切干し大根のサラダ、●プリン	●ベーコンチーズ おにぎり いりこ	ゆで沖縄めん、砂糖 ●マヨネーズ、砂糖	ぶた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 活ちくわ、●ごま	万能ねぎ、しょうが にんじん、切り干しだいこん
				米(精白米)、ごま油	●チーズ、◎ベーコン、●白ごま にぼし	コーン(缶)
8	金	ご飯、西京焼き、●ゴーヤーチャンプルー、 さつま芋のみそ汁、果物(バナナ)	●ハニークリーム トースト ●牛乳	米(精白米) 砂糖 油 さつまいも ◎食パン、●マーガリン、はちみつ、砂糖	かれい、米みそ(甘みそ) とうふ(沖縄豆腐)、ぶた肉(ばら)、●卵 米みそ(淡色辛みそ) ●生クリーム ●牛乳	たまねぎ、にがり(ゴーヤー)、にんじん 長ねぎ バナナ
9	土	もずく丼、じゃがいものみそ汁、果物(オレンジ)	黒糖ちんすこう	米(精白米)、砂糖、片栗粉 じゃがいも	ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	もずく塩めき、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン(缶) たまねぎ、長ねぎ オレンジ
				小麦粉、油、黒砂糖		
11	月	●冷やし中華、かぼちゃのそぼろ煮、 果物(オレンジ)	サーター アンダギー ●牛乳	ゆで中華めん、砂糖、ごま油 片栗粉、油	●卵、◎赤ハム とり肉(ひき肉)	きゅうり、レモン(果汁) かぼちゃ オレンジ
				小麦粉、揚げ油、黒砂糖、砂糖、油	豆乳 ●牛乳	かぼちゃ
12	火	きびご飯、さばの竜田焼き、おからいりちー、 小松菜のみそ汁、果物(バナナ)	もずくヒラヤーチー ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 片栗粉、砂糖 砂糖、ごま油	さば おから とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)、油あげ	しょうが もやし、にんじん、万能ねぎ、干しいたけ こまつな、万能ねぎ バナナ
				小麦粉、油	ツナ(油漬缶) ●牛乳	もずく塩めき、長ねぎ
13	水	ホイコーロー丼、もやしのナムル、 豆腐みそ汁、果物(りんご)	●アジサイゼリー ●ウエハース	米(精白米)、砂糖、油 ごま油	豚肩ロース、米みそ(甘みそ) ごま とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ	キャベツ、にんじん、ピーマン、にら もやし、ほうれんそう、にんじん、コーン(缶) 長ねぎ、カットわかめ りんご
				砂糖	●カルピス(希釈用)	ぶどうジュース(濃縮還元)、イナアガー、かんてん
14	木	ご飯、●魚のカレーマヨ焼き、 ●ハンダマの白和え、●卵スープ、 果物(グレープフルーツ)	●ヨーグルトケーキ ●牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ、砂糖 ●ごまドレッシング	さわら(50g) とうふ(木綿豆腐) ●卵	こまつな、にんじん、ハンダマ コーン(缶)、たまねぎ グレープフルーツ
				ホットケーキ粉、メープルシロップ、油	●ヨーグルト(無糖)、●牛乳 ●牛乳	
15	金	ご飯、ハニーマスタードチキン、 ●ジャーマンポテト、野菜スープ、 果物(パイン)	●きなこクリーム パン 牛乳	米(精白米) はちみつ じゃがいも、油	とりも肉 ◎ベーコン	レタス たまねぎ にんじん、たまねぎ、キャベツ パイナップル
				ホットドッグパン、砂糖	●生クリーム、きなこ	
16	土	ビビンバ丼、中華スープ、果物(オレンジ)	ココアホットケーキ	米(精白米)、砂糖、ごま油、油	豚肩ロース	はくさい、万能ねぎ オレンジ
				ホットケーキ粉、砂糖、メープルシロップ	豆乳	
18	月	麦ご飯、●魚マヨ、きゅうりとわかめの和え物、 豆腐スープ、果物(オレンジ)	●おからブラウ ニー ●牛乳	米(精白米)、押麦 ●マヨネーズ、片栗粉、油 ごま油、砂糖	かれい、●コンデンスミルク、●牛乳 とうふ(木綿豆腐)	きゅうり、カットわかめ チンゲンサイ、長ねぎ オレンジ
				ホットケーキ粉、砂糖	●牛乳、●バター、おから ●牛乳	
19	火	ご飯、鶏肉のBBQソース、●人参しりしー、 もずくのみそ汁、果物(パイン)	そうめん ちゃんぶるー	米(精白米) 砂糖	とり肉(若鶏むね皮なし) ●卵、ツナ(油漬缶) とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	りんご、長ねぎ、しょうが、ニンニク にんじん、ピーマン もずく塩めき、万能ねぎ パイナップル
				干しそうめん	ツナ(油漬缶)	たまねぎ、にんじん、にら
20	水	ご飯、さばの梅煮、●麴ちゃんぶるー、 なめこ汁、果物(りんご)	芋ようかん ●牛乳	米(精白米) 砂糖 麴(車ふ)、油	さば ●卵、ぶた肉(肩・赤肉) 米みそ(甘みそ)	うめぼし もやし、にんじん、キャベツ、にら こまつな、なめこ、万能ねぎ りんご
				さつまいも、砂糖	調製豆乳 ●牛乳	かんてん(粉)
21	木	お弁当会 	かぼちゃクッキー ●牛乳			
				小麦粉、砂糖、油	●牛乳	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
22	金	ジャージャーめん、小松菜のごま和え、 ●わかめ卵スープ、果物(バナナ)	ツナカレー おにぎり	熱と力になるもの 生中華めん、砂糖、片栗粉、ごま油 ごま油、砂糖	血や肉や骨になるもの ぶた肉(ひき肉)、米みそ(赤色辛みそ) ツナ(油漬缶)、●ごま ●卵	体の調子を整えるもの ピーマン、にんじん、たまねぎ、にら こまつな、にんじん カットわかめ バナナ
				米(精白米)	ツナ(油漬缶)	
23	土	生姜焼き丼、なすのみそ汁、果物(りんご)	豆乳もち	米(精白米)、油、砂糖	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、にんじん、こまつな、しょうが、きざみのり なす、たまねぎ、長ねぎ りんご
				片栗粉、砂糖	豆乳、きなこ	
25	月	ご飯、●豚しゃぶ、ちくわ磯辺焼き、 からし菜みそ汁、果物(オレンジ)	●いちごのミルク ゼリー クラッカー	米(精白米) ●ごまドレッシング 小麦粉、油	ぶた肉(ばら) 活ちくわ 米みそ(甘みそ)	きゅうり、キャベツ、トマト あおのり からしな、たまねぎ、長ねぎ オレンジ
				砂糖	●牛乳、ゼラチン	いちごジャム(低糖度)、いちご
26	火	玄米ご飯、赤魚のごま煮、クービイリチー、 もやしのみそ汁、果物(バナナ)	たこ焼き風ポテト ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) 砂糖 油、砂糖	赤魚、●白すりごま ぶた肉(ばら)、だいず(水煮缶) 米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、刻みこんぶ もやし、えのきたけ、わかめ(乾) バナナ
				じゃがいも、片栗粉、揚げ油	削り節 ●牛乳	キャベツ、万能ねぎ、あおのり
27	水	焼き鶏丼、モウイの和え物、こまつなスープ、 果物(りんご)	●りんごスコーン ●牛乳	米(精白米)、砂糖 砂糖	とり肉(若鶏もも・皮付) ツナ(油漬缶)	たまねぎ、焼のり にんじん、きゅうり、しろうり こまつな、えのきたけ、カットわかめ りんご
				ホットケーキ粉	●バター、●牛乳 ●牛乳	りんご
28	木	梅納豆ご飯、サバの塩焼き、大根うぶさー、 とうふとアーサのみそ汁、果物(パイン)	ぜんざい せんべい	米(精白米) 砂糖	なっとう さば ぶた肉(ばら) とうふ(木綿豆腐)	うめぼし だいこん、にんじん、むき枝豆、にら 万能ねぎ、あおさ・アーサ パイナップル
				黒砂糖、押麦、グラニュー糖	いんげんまめ(乾)、こしあん(生)	
29	金	●バターライス、●鶏肉のトマト煮、 ●春雨サラダ、●キャベツと人参スープ 果物(バナナ) 	●お誕生日ケー キ ●ジョア	米(七分つき米)、●マーガリン はるさめ、砂糖、ごま油	とり肉(若鶏もも・皮付)、●ピザ用チーズ、ひよこめ(10分) ◎赤ハム、●ごま	あおのり たまねぎ、ホールトマト(缶)、にんじん、ピーマン きゅうり キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ バナナ
				砂糖、小麦粉	●卵、●バター、●生クリーム	
30	土	豚丼、キャベツのみそ汁、果物(オレンジ)	きなこクッキー	米(精白米)、砂糖	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	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
				ホットケーキ粉、油、メープルシロップ、片栗粉	きなこ	



5月8日はゴーヤーの日



★ゴーヤーに含まれている栄養
ビタミンC・ビタミンE・カリウム・カルシウム・食物繊維
などが豊富に含まれています。

★ゴーヤーの苦み
疲労回復・夏バテ防止・食欲増進などといった働きがあります。

★新鮮なゴーヤーの選び方
太くて緑色が濃いもの・表面のイボが硬いものを選ぶ
ことがポイントです。

カットしたゴーヤーを水にさらし塩もみする事で苦みを緩和することができるので試してみてください。
これから暑い時期になりますが、ゴーヤーを食べて暑い夏も元気に過ごしましょう！

三角食べのすすめ

ひとつの料理やおかずだけを続けて食べてから次の料理に移る食べ方を「ばかり食べ」といいます。
苦手な物に手をつけなかったり、好きなおかずだけでおなかいっぱいになり、他の料理が食べられなくなると栄養も偏ってしまいます。
順番に食べる「三角食べ」(ご飯→おかず→汁→ご飯・・・)をする事でバランスよく食べ進めることができます。
たくさんの食材に出会って好きな物が増えると食事も楽しくなりますね♪



