

献立表



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。

2026年06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	月	ご飯、●チキンのチーズ焼き、●南瓜サラダ からし菜スープ、果物(パイン)	●きな粉あん 蒸しパン ●牛乳	米(精白米) パン粉 ●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	とりもも肉、●ピザ用チーズ ●卵 とうふ(木綿豆腐)	かぼちゃ、干しぶどう からしな、長ねぎ パインアップル
				ホットケーキ粉、砂糖、油	こしあん(生)、●牛乳、きなこ 牛乳	
2	火	麦ご飯、魚のパン粉焼き、●ごぼうサラダ 春雨キャベツスープ、果物(りんご)	●チーズスコーン ●牛乳	米(精白米)、押麦 パン粉、オリーブ油 糸こんにゃく、砂糖 はるさめ	赤魚 ツナ(油漬缶)、●ごま	ニンニク にんじん、ごぼう、コーン(缶)、むき枝豆 キャベツ、にんじん りんご
				ホットケーキ粉	おから、●バター、●牛乳、●ピザ用チーズ 牛乳	
3	水	●ガパオライス、●春雨サラダ、わかめスープ 果物(バナナ)	●ツナチヂミ ●牛乳	米(精白米)、きび糖 はるさめ、砂糖、ごま油	ふた肉(ひき肉)、●卵、ひよこまめ(ゆで) 赤ハム、●白いりごま	にんじん、きゅうり コーン(缶)、にら、カットわかめ バナナ
				小麦粉、もち粉、砂糖、ごま油	ツナ、●チーズ ●牛乳	にら
4	木	きびご飯、サバのみそ煮、 ●ゴーヤーチャンプルー麩のすまし汁 果物(オレンジ)	りんごと トマトゼリー ウエハース	米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖 油 麩(焼ふ)	さば、米みそ(甘みそ) とうふ(木綿豆腐)、ふた肉(ばら)、●卵	にがうり(ゴーヤー)、たまねぎ、にんじん えのきたけ、長ねぎ オレンジ
				砂糖		りんご
5	金	●もずく丼、小松菜とコーンの和え物 豆腐とアーサのみそ汁 果物(グレープフルーツ)	●卵サンドイッチ ●牛乳	米(精白米)、砂糖、片栗粉 砂糖	ふた肉(ひき肉)、●卵 とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	もずく(塩ゆき)、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン(缶) こまつな、にんじん、コーン(缶) 万能ねぎ、あおさ・アーサ グレープフルーツ
				食パン、●マヨネーズ、マーガリン	●ゆで卵 ●牛乳	たまねぎ、きゅうり
6	土	ホイコーロー丼、きのこスープ、果物(りんご)	オレンジゼリー	米(精白米)、砂糖	豚肩ロース、米みそ(甘みそ)	キャベツ、にんじん、ピーマン、にら えのきたけ、こまつな、カットわかめ りんご
				砂糖		オレンジジュース(濃縮還元)、イナダガー
8	月	ご飯、鶏肉の竜田焼き、もずく酢 なすと豆腐のみそ汁、果物(オレンジ)	●じゃがいもの お焼き ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、砂糖 砂糖	とり肉(若鶏むね皮なし) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)	しょうが もずく(塩ゆき)、きゅうり、レモン(果汁) なす、長ねぎ オレンジ
				じゃがいも、片栗粉、油	●チーズ ●牛乳	
9	火	五穀米ご飯、魚の磯風味焼き、クービーリチー ●かきたま汁、果物(バナナ)	マシュマロおこし ●牛乳	小麦粉、砂糖 砂糖	かきい 豚肩ロース、だいず(水煮缶) ●卵、米みそ(甘みそ)	あおのり にんじん、刻みこんぶ、にら とうがん、万能ねぎ バナナ
				オートミール、水あめ、マーガリン	きなこ ●牛乳	
10	水	夏野菜カレー、●温野菜サラダ、豆腐スープ 果物(オレンジ)	くずもち ●牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ、砂糖	とり肉(若鶏むね皮なし) とうふ(木綿豆腐)	かぼちゃ、へちま、たまねぎ、にんじん、トマト、おくら ブロッコリー、にんじん、コーン(缶) こまつな、長ねぎ オレンジ
				黒砂糖、くず粉	きなこ ●牛乳	
11	木	ご飯、●魚のコーンマヨネーズ おからいりちー、●野菜スープ、果物(りんご)	●パンナコッタ ビスケット	米(精白米) ●マヨネーズ、砂糖 砂糖	赤魚、米みそ(甘みそ) とり肉(ひき肉)、おから ◎ベーコン	コーン(缶) たまねぎ、にんじん、えだまめ、ひじき にんじん、たまねぎ りんご いちごジャム
				砂糖	●生クリーム、●牛乳、ゼラチン	
12	金	●チャーハン、花シュウマイ きゅうりのゆかりあえ、小松菜スープ 果物(バナナ)	●みるくトースト ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、シュウマイの皮、砂糖、ごま油	ふた肉(ばら)、●卵 ふた肉(ひき肉)	たまねぎ、しょうが きゅうり こまつな、にんじん バナナ
				食パン、砂糖	●脱脂粉乳(スキムミルク) ●牛乳	
13	土	豚とキャベツのみそ炒め丼 じゃがいものみそ汁、果物(バナナ)	ちんびん	米(七分つき米)、砂糖 じゃがいも	豚肩ロース、米みそ(甘みそ) 米みそ(甘みそ)	キャベツ、煮ピーマン、ピーマン、長ねぎ わかめ(乾) バナナ
				小麦粉、黒砂糖、砂糖、油		
15	月	ご飯、鶏肉のオイスターソース焼き ●小松菜のごま和え、豆腐とアーサのみそ汁 果物(りんご)	豆腐ココア ホットケーキ ●牛乳	米(精白米) ごま油 砂糖	とり肉(若鶏むね皮なし) ツナ、●ごま とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	しょうが こまつな、にんじん 万能ねぎ、あおさ・アーサ りんご
				ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖	豆乳、とうふ(絹ごし豆腐) ●牛乳	
16	火	玄米ご飯、サバのゆかり焼き きゅうりのツナサラダ、鶏肉と冬瓜のみそ汁 果物(バナナ)	夏野菜そうめん	米(精白米)、米(玄米) 砂糖	さば ツナ(油漬缶) とり肉(若鶏もも・皮付)、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、にんじん とうがん、長ねぎ バナナ
				干しそうめん		トマト、コーン(缶)、おくら
17	水	●三色焼肉丼、モウイの和え物 ファイバースープ、果物(オレンジ)	●おから ごまクッキー ●牛乳	米(精白米)、油、ごま油 砂糖 押麦	豚肩ロース、●卵、●牛乳 ツナ	こまつな、たまねぎ、しょうが しろうり、きゅうり、にんじん ごぼう、にんじん、えのきたけ オレンジ
				ホットケーキ粉、砂糖	おから、無塩バター、牛乳、●黒いりごま ●牛乳	

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
18	木	ご飯、●スペイン風オムレツ 豚肉と野菜のカレー炒め、豆乳コーンスープ 果物(パイン)	●ピザトースト ●牛乳	米(精白米) じゃがいも 油	●卵、●牛乳、●チーズ、●赤ハム ぶた肉(肩ロース・脂身付) 豆乳	ほうれんそう たまねぎ、にんじん、ピーマン クリームコーン(缶)、長ねぎ、コーン(缶) パインアップル
				食パン	◎ベーコン、●ピザ用チーズ ●牛乳	たまねぎ、ピーマン
19	金	●沖縄そば、●ごまみそあえ、果物(オレンジ)	●鯖マヨおにぎり いりこ	ゆで沖縄めん、砂糖 砂糖	ぶた肉(三枚肉)、かつお節、◎かまぼこ だいず(水煮缶)、●ごま、米みそ(甘みそ)	万能ねぎ、しょうが きゅうり、にんじん、切り干しだいこん オレンジ
				米(精白米)、●マヨネーズ	さば(味付缶) にぼし(だし用いわし煮干し)	焼のり、しそ
20	土	春雨丼、中華スープ、果物(オレンジ)	ココアスコーン	米(精白米)、はるさめ、砂糖	豚肩ロース	にんじん、ピーマン、たまねぎ しめじ、チンゲンサイ オレンジ
				ホットケーキ粉、油、砂糖		
22	月	麦ご飯、●魚の和風マヨ焼き パパイアイリチー、ゆし豆腐 果物(オレンジ)	きなこクッキー ●牛乳	米(精白米)、押麦 ●マヨネーズ	さわら(50g) 豚肩ロース とうふ(ゆし豆腐)	長ねぎ、こんぶ佃煮、万能ねぎ パパイイ(未熟果)、にんじん、にら 万能ねぎ オレンジ
				ホットケーキ粉、メープルシロップ、片栗粉、油 ●牛乳	きなこ、豆乳 ●牛乳	
24	水	おくら納豆ご飯、赤魚の煮つけ ●人参しりしりー、さつまいのみそ汁 果物(パイン)	ぜんざい せんべい	米(精白米) 砂糖 さつまいも	なっとう 赤魚 ●卵、ツナ(油漬缶) 米みそ(甘みそ)	おくら しょうが にんじん、ピーマン たまねぎ、長ねぎ パインアップル
				押麦、黒砂糖、グラニュー糖	いんげんまめ(乾)、こしあん(生)	
25	木	●ふりかけごはん、ミートローフ、●スパサ ウイナーポテトスープ、果物(バナナ)	●お誕生日ケーキ ジュース	米(精白米) パン粉、砂糖 サラダ用スパゲティー、●マヨネーズ、砂糖 じゃがいも	合ひき肉(牛・ぶた)、豆乳 ●赤ハム ウインナー	たまねぎ、にんじん、ピーマン、レモン(果汁) きゅうり、にんじん、コーン(缶) にんじん、たまねぎ バナナ
				砂糖、グラニュー糖、小麦粉	●卵、●無塩バター	レモン(果汁)、レモン ぶどうジュース(100%果汁)
26	金	お弁当会	●キャロットケーキ ●牛乳			
				ホットケーキ粉、砂糖	●牛乳、●無塩バター ●牛乳	にんじん
27	土	中華丼、わかめスープ、果物(バナナ)	ヒラヤーチー	米(精白米)、片栗粉、砂糖	ぶた肉(もも)	ほうれんそう、ピーマン、にんじん、干ししいたけ、しょうが 長ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ バナナ
				小麦粉	ツナ(油漬缶)	長ねぎ
29	月	●冷やし中華、厚揚げのそぼろ煮、ミニゼリー	フルーツゼリー ウエハース	ゆで中華めん、砂糖、ごま油 砂糖、片栗粉	●卵、とり肉(若鶏ささ身) 厚揚げ、とり肉(ひき肉)	きゅうり、レモン(果汁) たまねぎ、にんじん、えのきたけ、えだまめ
				砂糖		みかん(缶)、もも(缶)、パインアップル(缶)、イナダガー
30	火	ご飯、さばの梅みそ焼き、千切り大根イリチー もやしのみそ汁、果物(パイン)	●おからココア マフィン ●牛乳	米(精白米) 砂糖 こんにゃく	さば、米みそ(甘みそ) 豚肩ロース 油あげ、米みそ(淡色辛みそ)	うめぼし にんじん、切り干しだいこん、刻みこんぶ、干ししいたけ もやし、カットわかめ パインアップル
				ホットケーキ粉、油、砂糖	おから、●牛乳 ●牛乳	

よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯
予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や
記憶力をアップするなどの効果があります。
噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。

噛む回数を増やすポイント

- ★調理法で変わる「かみごたえ」
①「硬いもの」より、「歯ごたえあるもの」を
食物繊維の多い野菜(ごぼう、蓮根など)や、海藻、きのこ。
肉ならひき肉より、薄切りブロックがおススメ
- ②食材を大きめに切る
自然に噛む回数を増やせます。
サラダのきゅうりー乱切りや、コロコロに
- ③素材を組み合わせる
1つの料理の材料を単品で調理するより、
数種類組み合わせた方がよく噛みやすくなります。

歯を強くする食べ物

丈夫な歯をつくるためには、主成分となるカルシウム
だけでなく、歯の石灰化にかかわるビタミンD やリン、
さらにビタミンA やビタミンC、良質のたんぱく質なども
必要です。これらを過不足なく摂るために、偏食
せず、バランスのよい食事を心がけましょう。

親子でクッキング

一緒にクッキングすることで、苦手なお野菜も食べられるきっかけにも
なります。包丁を使わなくてもできるサラダがおススメです。

- ちぎる・・・レタスやキャベツをちぎってみよう
- ★洗う、茹でる・・・水を使って洗う作業や、食材を鍋に入れる作業もとても
大きな経験です。
- ★もむ・・・野菜と調味料を混ぜる。ビニール袋に入れてもめば、汚れず
簡単にできます。
- ★混ぜる・・・調味料を混ぜ、簡単手作りドレッシングができます。
酢・塩・ごま油＝1：0.1：2 砂糖を加えてもOK

