# 献 立 表

オレンジこども園

※食材の都合により、献立を変更することがあります。

2025年04月　　●卵　乳アレルギー

| 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 | 火 | ●チャーハン、花シュウマイ<br>きゅうりのゆかりあえ、ほうれん草スープ<br>果物（バナナ） | フルーツポンチ | 米（精白米）、油<br>片栗粉、シュウマイの皮、ごま油、砂糖 | ぶた肉(ばら)、●卵<br>ぶた肉（ひき肉） | たまねぎ、にんじん、ピーマン、長ねぎ<br>たまねぎ、しょうが<br>きゅうり<br>ほうれんそう、にんじん<br>バナナ<br>バナナ、パイナップル（缶）、りんご、みかん（缶） |
| 2 | 水 | ご飯、●豆腐ハンバーグ 、●野菜スティック<br>南瓜のみそ汁、果物（パイン） | ●マシュマロおこし<br>●牛乳 | 米（精白米）<br>◎パン粉<br>●マヨネーズ<br>オートミール、水あめ、●マーガリン | 合ひき肉（牛・ぶた）、とうふ(木綿豆腐)、豆乳<br>米みそ（甘みそ）<br>赤みそ<br>きなこ<br>●牛乳 | たまねぎ<br>にんじん、だいこん、きゅうり<br>かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ<br>パイナップル |
| 3 | 木 | ご飯、鶏肉のマーマレード焼き<br>●洋風おからいりちー、大根スープ<br>果物（オレンジ） | ●ココア牛乳もち | 米（精白米）<br>砂糖<br>砂糖<br>片栗粉、砂糖 | とり肉（若鶏もも・皮付）<br>とり肉（ひき肉）、おから、●チーズ<br>●牛乳、きなこ | マーマレード<br>たまねぎ、えだまめ、にんじん<br>だいこん、万能ねぎ、わかめ（乾）<br>オレンジ |
| 4 | 金 | ミートスパゲティー、●ブロッコリーサラダ<br>コーンスープ、果物（りんご） | サーターアンダギー<br>●牛乳 | スパゲティー、オリーブ油<br>●マヨネーズ<br>小麦粉、揚げ油、黒砂糖、砂糖、油 | 合ひき肉（牛・ぶた）、ひよこまめ（ゆで）<br>豆乳<br>●牛乳 | たまねぎ、ホールトマト（缶）、にんじん、ピーマン、ニンニク<br>ブロッコリー（冷凍）、にんじん<br>コーン（缶）、カットわかめ<br>りんご<br>かぼちゃ |
| 5 | 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<br>ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油 | とりもも肉<br>米みそ（甘みそ） | ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、きざみのり<br>たまねぎ、なす、長ねぎ<br>バナナ |
| 7 | 月 | チキンカレー、●ごぼうサラダ、●春雨スープ<br>果物（オレンジ） | オレンジゼリー<br>クラッカー | じゃがいも<br>●ごまドレッシング<br>はるさめ<br>砂糖 | とり肉（若鶏もも・皮なし）<br>●卵 | にんじん、たまねぎ<br>ごぼう、きゅうり、コーン（缶）<br>にんじん<br>オレンジ<br>オレンジジュース（濃縮還元）、イナアガー |
| 8 | 火 | ●沖縄そば、豆腐ちゃんぷるー、●ヨーグルト | みそおにぎり<br>おしゃぶり昆布 | ゆで沖縄めん、砂糖<br>油<br>米（精白米）、砂糖、油 | ぶた肉(三枚肉)、◎かまぼこ<br>とうふ(沖縄豆腐)、豚肩ロース<br>ヨーグルト(加糖)<br>米みそ（甘みそ）、ツナ（油漬缶） | 万能ねぎ、しょうが<br>たまねぎ、にんじん、にら |
| 9 | 水 | ●親子丼、大根サラダ、わかめのみそ汁<br>果物（バナナ） | オートミールクッキー<br>●牛乳 | 米（精白米）<br>ホットケーキ粉、オートミール、砂糖、油、はちみつ | とり肉（若鶏もも・皮なし）、●卵<br>ツナ（油漬缶）<br>とうふ(木綿豆腐)、米みそ（甘みそ）<br>豆乳<br>●牛乳 | たまねぎ、ピーマン、にんじん、焼のり<br>だいこん、きゅうり<br>万能ねぎ、わかめ（乾）<br>バナナ |
| 10 | 木 | ご飯、マーボー豆腐、野菜サラダ、●かき玉汁<br>果物（パイン） | ●ココアスコーン<br>●牛乳 | 米（精白米）<br>砂糖、片栗粉、ごま油<br>ごま油、砂糖<br>ホットケーキ粉、●マーガリン、砂糖 | とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉（ひき肉）、米みそ（甘みそ）<br>●卵<br>●牛乳<br>●牛乳 | たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン<br>きゅうり、トマト、コーン（缶）<br>にら、あおさ・アーサ<br>パイナップル |
| 11 | 金 | ご飯、西京焼き、厚揚げのそぼろ煮<br>じゃがいものみそ汁、果物（りんご） | ●あげぱん<br>●牛乳 | 米（精白米）<br>砂糖<br>砂糖、片栗粉<br>じゃがいも<br>◎ロールパン、油、グラニュー糖、砂糖 | かれい、米みそ（甘みそ）<br>厚揚げ、ぶた肉（ひき肉）<br>米みそ（甘みそ）<br>きなこ<br>●牛乳 | たまねぎ、えのきたけ、にんじん、むき枝豆<br>からしな、長ねぎ<br>りんご |
| 12 | 土 | 春雨丼、小松菜のみそ汁、果物（オレンジ） | 豆腐クッキー | 米（精白米）、はるさめ、砂糖、油<br>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<br>米みそ（甘みそ）<br>とうふ(絹ごし豆腐) | たまねぎ、こまつな、万能ねぎ<br>オレンジ |
| 14 | 月 | ご飯、●うじら豆腐、小松菜の煮びたし<br>なすのみそ汁、果物（パイン） | ●ホットケーキ<br>●牛乳 | 米（精白米）<br>揚げ油<br>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<br>油あげ<br>米みそ（淡色辛みそ）<br>●牛乳<br>●牛乳 | にんじん、グリンピース（冷凍）、ひじき<br>こまつな、にんじん<br>なす、たまねぎ<br>パイナップル |
| 15 | 火 | ご飯、●魚のチーズ焼き<br>チキンとじゃがいもソテー、コーンスープ<br>果物（バナナ） | おからきな粉<br>ドーナツ<br>●牛乳 | 米（精白米）<br>じゃがいも、油<br>ホットケーキ粉、揚げ油、砂糖 | さば、●ピザ用チーズ、●粉チーズ<br>とりもも肉<br>おから、豆乳、きなこ<br>●牛乳 | たまねぎ、にんじん<br>クリームコーン（缶）、長ねぎ、コーン（缶）、たまねぎ<br>バナナ |
| 16 | 水 | ジャージャーめん、ほうれん草のナムル<br>●わかめ卵スープ、果物（りんご） | 焼きいも<br>●牛乳 | 生中華めん、砂糖、片栗粉、ごま油<br>ごま油<br>さつまいも | ぶた肉（ひき肉）、米みそ（赤色辛みそ）<br>ごま<br>●卵<br>●牛乳 | ピーマン、にんじん、たまねぎ、にら<br>ほうれんそう、にんじん、コーン（缶）<br>カットわかめ<br>りんご |
| 17 | 木 | 麦ご飯、赤魚の煮つけ、●人参しりしりー<br>厚揚げのみそ汁、果物（オレンジ） | ●パリパリピザ<br>●牛乳 | 米（精白米）、押麦<br>砂糖<br>ぎょうざの皮 | かさご<br>●卵、ツナ（油漬缶）<br>厚揚げ、米みそ（甘みそ）<br>●ピザ用チーズ、◎ベーコン<br>●牛乳 | しょうが<br>にんじん、ピーマン<br>えのきたけ、しめじ、万能ねぎ<br>オレンジ<br>ピーマン |

| 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 | 金 | ご飯、タンドリーチキン、●ポテトサラダ<br>もずくスープ、果物（バナナ） | もちもちどら焼き<br>●牛乳 | 米（精白米）<br>じゃがいも、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖<br>ホットケーキ粉、もち粉、油 | とり肉（若鶏もも・皮なし）<br>とうふ(木綿豆腐)<br>つぶしあん（砂糖添加）<br>●牛乳 | レモン(果汁)、ニンニク<br>きゅうり、にんじん<br>もずく(塩ぬき)、長ねぎ<br>バナナ |
| 19 | 土 | マーボー丼、根菜みそ汁、果物（オレンジ） | くず餅 | 米（精白米）、ごま油、砂糖、片栗粉<br>黒砂糖、くず粉、タピオカ粉、グラニュー糖 | とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉（ひき肉）、米みそ（甘みそ）<br>米みそ（甘みそ）<br>きなこ | たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、にんじん<br>にんじん、ごぼう、万能ねぎ<br>オレンジ |
| 21 | 月 | 鯉のぼり掲揚式<br>●鯉のぼりオムライス、きゅうりコーンサラダ<br>さつまいもスープ、果物（オレンジ） | ●鯉のぼり<br>クッキー<br>●牛乳 | 米（精白米）、油<br>オリーブ油、砂糖<br>さつまいも<br>小麦粉、●マーガリン、砂糖 | ●卵、とり肉（若鶏もも・皮なし）<br>●牛乳<br>●牛乳 | たまねぎ、にんじん、コーン（缶）、グリンピース<br>はくさい、きゅうり、コーン（缶）、りんご<br>たまねぎ<br>オレンジ |
| 22 | 火 | ご飯、肉じゃが、きゅうりの酢の物<br>冬瓜のみそ汁、果物（バナナ） | タンナファクルー<br>●牛乳 | 米（精白米）<br>じゃがいも、しらたき、砂糖<br>砂糖<br>小麦粉、黒砂糖 | 豚肩ロース<br>活ちくわ、白いりごま<br>米みそ（甘みそ）<br>豆乳<br>●牛乳 | たまねぎ、にんじん、グリンピース（冷凍）<br>きゅうり、カットわかめ<br>とうがん、万能ねぎ、あおさ・アーサ<br>バナナ |
| 23 | 水 | ご飯、サバのみそ煮、千切り大根イリチー<br>ゆし豆腐、果物（グレープフルーツ） | ●お好み焼き<br>●牛乳 | 米（精白米）<br>砂糖<br>こんにゃく、油<br>●お好み焼き粉 | さば、米みそ（甘みそ）<br>豚肩ロース<br>とうふ(ゆし豆腐)<br>◎赤ハム<br>●牛乳 | にんじん、切り干しだいこん、刻みこんぶ、干ししいたけ<br>万能ねぎ<br>グレープフルーツ<br>キャベツ、にんじん、たまねぎ、あおのり |
| 24 | 木 | お弁当会 | キャロットゼリー<br>●カルシウム<br>ウエハース | 砂糖 | | にんじん、オレンジジュース（濃縮還元）、レモン(果汁)、かんてん（粉） |
| 25 | 金 | ゆかりふりかけご飯、から揚げチキン<br>●たこさんウインナー、●チョップドサラダ<br>●卵スープ、ミニゼリー | ●お誕生日ケーキ<br>りんごジュース | 米（精白米）<br>油、片栗粉、小麦粉<br>●ごまドレッシング<br>グラニュー糖、小麦粉 | とり肉（若鶏もも・皮なし）、◎ウインナー<br>だいず（ゆで）<br>●卵<br>●卵、●無塩バター、●牛乳、●生クリーム | トマト、きゅうり、コーン（缶）、えだまめ<br>たまねぎ、にんじん、長ねぎ<br>いちご<br>りんごジュース（果汁100%） |
| 26 | 土 | 肉みそ丼、きのこ汁、果物（バナナ） | ぶどうゼリー | 米（精白米）、油、砂糖<br>砂糖 | 豚肩ロース、米みそ（淡色辛みそ）<br>米みそ（甘みそ） | たまねぎ、こまつな、赤ピーマン<br>しめじ、えのきたけ、万能ねぎ<br>バナナ<br>ぶどうジュース（濃縮還元）、イナアガー |
| 28 | 月 | ご飯、●魚のカレーピカタ、きんぴらごぼう<br>豆腐みそ汁、果物（パイン） | ●四角い<br>メロンパン<br>●牛乳 | 米（精白米）<br>小麦粉、油<br>こんにゃく、ごま油、砂糖<br>◎食パン、小麦粉、●マーガリン、砂糖 | ホキ、●卵<br>ぶた肉(肩・赤肉)、ごま<br>とうふ(木綿豆腐)、米みそ（淡色辛みそ）<br>●牛乳<br>●牛乳 | ごぼう、にんじん、えだまめ<br>だいこん、万能ねぎ、カットわかめ<br>パイナップル<br>レモン(果汁) |
| 30 | 水 | ご飯、●豚しゃぶ、ちくわ磯辺揚げ<br>もやしのみそ汁、果物（バナナ） | ビーフン | 米（精白米）<br>●ごまドレッシング<br>油、小麦粉<br>ビーフン、砂糖、油 | ぶた肉(ばら)<br>活ちくわ<br>米みそ（淡色辛みそ）<br>豚肩ロース | きゅうり、キャベツ、トマト<br>あおのり<br>えのきたけ、もやし、万能ねぎ、カットわかめ<br>バナナ<br>たまねぎ、もやし、にんじん、にら |

## ご入園・ご進級 おめでとうございます！

オレンジこども園の給食では成長期に必要な栄養素のバランスだけでなく、旬の食材や郷土料理などを取り入れた献立を考え、「食の楽しさ・食材の美味しさ」を感じられるようなメュー作りを心がけています。
また、アレルギーの問題等もありますので、ご家庭での様子もお伺いしながら進めていきたいと思います。
新しい環境で精神的・身体的にも不安定になる時期かと思いますが、少しずつ慣れていって下さいね。
今年度も安全でおいしい給食を提供できるよう頑張りますので宜しくお願い致します。

## お食事のポイント

**味の濃ゆい調味料は控える**

ふりかけ、ケチャップ、ソース、マヨネーズなど、味の濃ゆいものに慣れると、他の味を薄く感じてしまいます。

**おやつも食事のひとつ**

おやつ＝甘いもの・お菓子と考えずに、さつまいもなどの腹持ちのよいものを選びましょう。

**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。

**切り方や盛り付けを工夫**

野菜を型抜きしたり、のりで顔を作ったり子どもの好きな形にすることで食に興味を持ってもらえるようにしましょう。
凝ったものを作る必要はありませんが、型抜きの手伝いなどをするとさらに興味をもってくれますよ。