

献立表

2025年05月

●卵アレルギー

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	木	麦ご飯、西京焼き、おかいらいちー かぼちゃのみそ汁、果物(オレンジ)	お麴ラスク 牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖、ごま油 麴(焼ふ)、砂糖	かれい、米みそ(甘みそ) おから、ふた肉(ばら) 米みそ(甘みそ)	万能ねぎ、にんじん、あじ(きゅうり・トマト)、干ししいたけ かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ オレンジ
2	金	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、なすのみそ汁 果物(グレープフルーツ)	チーズサブレ 牛乳	米(七分つき米)、砂糖 砂糖、ごま油 ホットケーキ粉、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)	キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、長ねぎ きゅうり、トマト なす、たまねぎ、長ねぎ グレープフルーツ
7	水	キーマカレー、●ブロッコリーサラダ わかめスープ、●プリン	チョコチップ スコーン 牛乳	米(精白米) ●ごまドレッシング ホットケーキ粉	ふんわり(ひき肉)、牛肉(ひき肉)、ひよこまめ(卵で)	ブロッコリー(冷凍)、にんじん もやし、長ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ
8	木	ご飯、魚のゆかり焼き ●ゴーヤーチャンプルー、さつま芋のみそ汁 果物(バナナ)	もずくヒラヤーチー 牛乳	米(精白米) 油 さつま芋 小麦粉、油	さば とうふ(沖縄豆腐)、ふた肉(ばら)、●卵 米みそ(淡色辛みそ)	にがうり(ゴーヤー)、たまねぎ、にんじん 長ねぎ バナナ もずく(塩めき)、長ねぎ
9	金	ご飯、チキンの照り焼き ●豆腐とさつま芋のサラダ、きのこのみそ汁 果物(りんご)	きな粉ラスク 牛乳	米(精白米) 砂糖 さつま芋、こんにゃく、●ごまドレッシング	とりもも肉 とうふ(木綿豆腐)、活ちくわ 米みそ(甘みそ)	しめじ、えのきたけ、万能ねぎ りんご
10	土	もずく丼、じゃがいものみそ汁 果物(オレンジ)	豆乳もち	米(精白米)、砂糖 じゃがいも 片栗粉、砂糖	ふた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	はちまき、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ たまねぎ、長ねぎ、わかめ(乾) オレンジ
12	月	●沖縄そば、●切干し大根のサラダ 果物(オレンジ)	マカロニカレー 牛乳	ゆで沖縄めん、砂糖 ●マヨネーズ、砂糖 マカロニ、油	ふた肉(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 オレンジ
13	火	きびご飯、さばの竜田揚げ ●ハンダマの白和え、もやしのみそ汁 果物(パイン)	豆腐クッキー 牛乳	米(精白米)、きび(精白粉) 揚げ油、片栗粉、砂糖 ●ごまドレッシング ホットケーキ粉、砂糖	さば とうふ(木綿豆腐) 米みそ(淡色辛みそ)	しょうが ほうれんそう、にんじん、ハンダマ もやし、えのきたけ、わかめ(乾) バナナ
14	水	ご飯、豆腐のつくね焼き、冬瓜そぼろ煮 じゃがいものみそ汁、果物(りんご)	アジサイゼリー クラッカー	米(精白米) パン粉、砂糖、油 油、砂糖 じゃがいも 砂糖	とうふ(木綿豆腐)、とり肉(ひき肉) とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	にんじん、たまねぎ、ひじき ごぼう、にんじん、グリーンピース(冷凍) 長ねぎ、わかめ(乾) りんご ぶどうジュース(濃縮還元)、イチアガー、かんてい
15	木	ご飯、●魚のカレーマヨ焼き、白菜のりあえ 豆腐みそ汁、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 砂糖、ごま油 ホットケーキ粉、メープルシロップ、油	めかじき ヨーグルト(無糖)、牛乳 牛乳	はくさい、にんじん、コーン(缶)、焼のり 長ねぎ、カットわかめ グレープフルーツ レモン(果汁)
16	金	春雨丼、小松菜のごま和え、大根のみそ汁 果物(バナナ)	●フレンチトースト 牛乳	はるさめ、砂糖、油 砂糖 食パン、砂糖	豚肩ロース ツナ(油漬缶)、ごま 米みそ(甘みそ)、油あげ	ごまつな、にんじん だいこん、万能ねぎ バナナ
17	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 ホットケーキ粉、砂糖、メープルシロップ	豚肩ロース 豆乳	もやし、にんじん、たまねぎ、ごまつな、しょうが はくさい、長ねぎ、万能ねぎ オレンジ
19	月	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) ●マヨネーズ、片栗粉、油 ごま油、砂糖 ホットケーキ粉、砂糖	赤魚、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 長ねぎ、チンゲンサイ オレンジ
20	火	ご飯、鶏肉のBBQソース ●人参しりしりー もずくのみそ汁、果物(パイン)	そうめん ちゃんぷるー	米(精白米) 砂糖 干しそうめん	とり肉(若鶏むね皮なし) ●卵、ツナ(油漬缶) とうふ(木綿豆腐)、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 バナナ
21	水	玄米ご飯、さばの梅煮、●麴ちゃんぷるー なめこ汁、果物(バナナ)	紅芋 スイートポテト 牛乳	米(精白米)、米(玄米) 砂糖 麴(車ふ)、油 紅芋、グラニュー糖	さば ●卵、●魚肉ソーセージ 米みそ(甘みそ)	うめほし もやし、にんじん、キャベツ、にら なめこ、ごまつな、万能ねぎ バナナ



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。

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
22	木	弁当会	かたつむり クッキー 牛乳	小麦粉、砂糖	バター、牛乳 生クリーム	
23	金	焼きそば、きゅうりの酢の物、厚揚げのみそ汁 フルーツヨーグルト	●バームクーヘン 牛乳	焼そばめん、油 砂糖 砂糖 小麦粉、砂糖	ふた肉(ばら) 活ちくわ 厚揚げ、米みそ(淡色辛みそ) ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、きゅうり、しめじ、ピーマン、にんじん、あじのり きゅうり、カットわかめ だいこん、万能ねぎ もも(缶)、みかん(缶)
24	土	生妻焼き丼、なすのみそ汁、果物(りんご)	シークワサー ゼリー	米(精白米)、油、砂糖 砂糖	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きざみねぎ、しょうが なす、たまねぎ、長ねぎ りんご
26	月	ナポリタン、ツナサラダ、オニオンスープ 果物(バナナ)	豆腐たこ焼き 牛乳	スパゲティ、油 砂糖、油 片栗粉、油	ウインナー ツナ(油漬缶) とうふ(木綿豆腐)、削り節 牛乳	たまねぎ、ピーマン、ホールトマト(缶) きゅうり、レタス、トマト たまねぎ、長ねぎ、わかめ(乾) バナナ
27	火	ご飯、赤魚のごま煮、クーフィリチー 小松菜のみそ汁、果物(オレンジ)	バナナマフィン 牛乳	米(精白米) 砂糖 油、砂糖 ホットケーキ粉、砂糖	赤魚、白すりごま ふた肉(ばら)、たいざい(水煮缶) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)、油あげ	にんじん、刻みごんが ごまつな、万能ねぎ バナナ
28	水	ご飯、●はんぺんチーズ焼き、筑前煮 わかめとたまねぎのみそ汁、果物(りんご)	りんごゼリー ●カルシウム ウエハース	米(精白米) こんにゃく、砂糖 砂糖	◎はんぺん、チーズ とり肉(若鶏もも皮なし) 米みそ(甘みそ)	あおのり だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、いんげん たまねぎ、長ねぎ、カットわかめ りんご
29	木	梅納豆ご飯、サバの塩焼き、大根うぶさー ●むらくも汁、果物(パイン)	ぜんざい せんべい	米(精白米) 砂糖 黒砂糖、押麦、グラニュー糖	なつとう さば ふた肉(ばら) ●卵 りんごジュース(濃縮還元)、りんご、イチアガー	うめほし だいこん、にんじん、むき枝豆、にら にら、あおさ、アサ バナナ
30	金	●パン、マカロニグラタン、りんごサラダ ●春雨スープ、果物(バナナ)	●パースデーケーキ りんごジュース	◎ロールパン マカロニ 砂糖、オリーブ油 はるさめ 砂糖	とり肉(若鶏むね皮なし)、バター、粉チーズ ●卵 バター、生クリーム、●卵	たまねぎ、にんじん、コーン(缶)、パセリ キャベツ、きゅうり、りんご、コーン(缶) バナナ
31	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 ホットケーキ粉、油、メープルシロップ、片栗粉	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



子どものおやつはどうしたらいいの？



食べてくれるからと言って、ジュースやお菓子ばかりになってしまうと肥満につながります。おやつを食べすぎや食べ方に注意しながら、「正しい・おいしい・楽しい」おやつになるよう心がけてみましょう。

★おやつ役割★

子どもにとっておやつは、体と心の栄養です。
3回の食事で補えなかった栄養素をおやつで補う役割があります。

★おやつのポイント★

- ・おやつは時間を守ってあげる。
- ・おやつの量を決める。(食事に影響しない程度のもの)
- ・食事前後は、2〜3時間あけるようにする。
- ・おにぎりや芋、フルーツなどをあげるようにする。



食べさせる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

幼児の場合、うまく咀嚼できなかったり、初めての食べ物にとまどったり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味つけや盛りつけ、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べさせる量で。「食べれた！」という達成感が次の食欲につながります。
また、「これを食べるとお肌がつるつるになるよ〜。これは筋肉になるよ」などと、効能を教えてあげてもよいでしょう。

おすすめ！下味冷凍

下味冷凍は、お肉やお魚に味付けした状態でジップロックなどに入れて冷凍しておく保存方法です。時短に繋がるので平日の料理が楽になることや、肉や魚に味が浸み込み、旨さアップに繋がるのも魅力のひとつです。

★タンドリーチキン★
大人2人+こども2人分

- ・鶏もも肉 280g
- ・食塩 1.1g
- ・醤油 3.2g
- ・にんにく 1g
- ・カレー粉 1g
- ・ケチャップ 2g
- ・レモン果汁 5.6g

★サバの竜田揚げ★お肉でもok
大人2人+こども2人分

- ・サバ 280g
 - ・しょうゆ 8g
 - ・みりん 10g
 - ・砂糖 1g
 - ・しょうが 1g
- 解凍したら片栗粉をまぶして揚げる

★鶏肉のマーマレード焼き★
大人2人+こども2人分

- ・鶏もも肉 280g
- ・砂糖 2.6g
- ・食塩 0.4g
- ・しょうゆ 5g
- ・マーマレード 15g

★魚の味噌煮★
大人2人+こども2人分

- ・魚 280g
- ・だし汁 100ml
- ・しょうが 0.5g
- ・みそ 11g
- ・みりん 8g
- ・砂糖 2.8g