

献立表

2025年06月

●卵アレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
2	月	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)	きな粉あん 蒸しケーキ 牛乳	熱と力になるもの 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	血や肉や骨になるもの 赤魚 ツナ(油漬缶)、ごま	体の調子を整えるもの 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、小麦粉(強力粉)、砂糖、油	牛乳、こしあん(生)、きなこ 牛乳	
3	火	●ガバオライス、春雨サラダ、わかめスープ 果物(バナナ)	チーズスコーン 牛乳	米(精白米)、きび糖 はるさめ、砂糖、ごま油 片栗粉	赤い肉(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
				ホットケーキ粉	おから、バター、牛乳、粉チーズ 牛乳	
4	水	ご飯、チキンのチーズ焼き、●南瓜サラダ 豆腐スープ、果物(パイン)	ツナチヂミ 牛乳	米(精白米) パン粉 ●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	とりも肉、ピザ用チーズ ●卵 とうふ(木綿豆腐)	かぼちゃ、干しぶどう こまつな、長ねぎ パナップル
				小麦粉、もち粉、砂糖、ごま油	ツナ、チーズ 牛乳	にら
5	木	生姜焼き丼、きゅうりの中華和え 厚揚げのみそ汁、果物(グレープフルーツ)	パンナコッタ ビスケット	米(精白米)、砂糖 ごま油、砂糖	豚肩ロース ツナ(油漬缶) 厚揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、カットわかめ にんじん、だいこん グレープフルーツ
				砂糖	生クリーム、牛乳、セラチン 牛乳	いちごジャム
6	金	きびご飯、サバのみそ煮、野菜ちゃんぶるー 麩のすまし汁、果物(バナナ)	●卵サンドイッチ 牛乳	米(精白米)、きび(精白筋) 砂糖 油(焼ふ)	さば、米みそ(甘みそ) ぶた肉(ばら)、とうふ(木綿豆腐)	キャベツ、にんじん、にら、あじき(煮干し) えのきたけ、長ねぎ バナナ
				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
7	土	ホイコーロー丼、こまつなスープ 果物(りんご)	オレンジゼリー	米(精白米)、砂糖、油	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)、イナアガー
9	月	五穀米ご飯、魚の磯風味焼き、クレープイリチー ●かきたま汁、果物(オレンジ)	●鯖マヨおにぎり いりこ	小麦粉、砂糖 油、砂糖	かれい ぶた肉(ばら)、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 オレンジ
				米(精白米)、●マヨネーズ	さば(味付缶) に(ほし)だし(用い)わし(煮干し)	焼のり、しそ
10	火	●冷やし中華、厚揚げのそぼろ煮、ミニゼリー	マシュマロおこし 牛乳	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、えのきたけ、にんじん、えだまめ
				オートミール、水あめ、マーガリン	きなこ 牛乳	
11	水	ご飯、●魚のコーンマヨネーズ カレーおからいりちー、●野菜スープ 果物(りんご)	豆乳もち 牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ、砂糖 砂糖、油	さば、米みそ(甘みそ) おから、とり肉(ひき肉) ◎ベーコン	コーン(缶) にんじん、たまねぎ、えだまめ、ひじき にんじん、たまねぎ りんご
				片栗粉、砂糖	豆乳、きなこ 牛乳	
12	木	●へちまハヤシライス、●温野菜サラダ おくらスープ、果物(グレープフルーツ)	宇宙ゼリー せんべい	米(精白米)、油 ●マヨネーズ、砂糖	豚肩ロース	たまねぎ、へちま、しめじ ブロック、にんじん、コーン(缶) たまねぎ、おくら グレープフルーツ
				砂糖	カルピス(希釈用)	かんてん(粉)
13	金	ご飯、鶏肉の竜田焼き、もずく酢 なすと豆腐のみそ汁、果物(バナナ)	●ピザトースト 牛乳	米(精白米) 片栗粉、砂糖 砂糖	とり肉(若鶏もも・皮付) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)	しょうが もずく(塩干し)、きゅうり、レモン(果汁) なす、長ねぎ バナナ
				食パン	◎ベーコン、ピザ用チーズ 牛乳	たまねぎ、ピーマン
14	土	春雨丼、中華スープ、果物(オレンジ)	ちんびん	米(精白米)、はるさめ、砂糖、油	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
				小麦粉、黒砂糖、油、砂糖		
16	月	ご飯、オイチキン、小松菜のごま和え とうふとアーサのみそ汁、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(若鶏もも・皮付) 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、マーブルシロップ、砂糖、油	豆乳、とうふ(絹ごし豆腐) 牛乳	
17	火	玄米ご飯、サバのゆかり焼き、ツナサラダ 肉団子スープ、果物(バナナ)	夏野菜そうめん	米(精白米)、米(玄米) 砂糖、ごま油 片栗粉	さば ツナ(油漬缶) ぶた肉(ひき肉)	きゅうり にんじん、こまつな、たまねぎ バナナ トマト、コーン(缶)、おくら
				干しそうめん		
18	水	●沖縄そば ●ゴーヤーとウインナーのかきあげ 果物(オレンジ)	おからごまクッキー 牛乳	ゆで沖縄めん、砂糖 ◎てんぷら粉、揚げ油	ぶた肉(三枚肉)、かつお節、◎かまぼこ ◎魚肉ソーセージ	万能ねぎ、しょうが (にんじん・ゴーヤー)、たまねぎ、コーン(缶) 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	



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
19	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)	りんごトマトゼリー ●カルシウム ウエハース	熱と力になるもの 米(精白米) じゃがいも 油	血や肉や骨になるもの ●卵、牛乳、チーズ、赤ハム ぶた肉(肩ロース・脂身付) 豆乳	体の調子を整えるもの 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)、にんじん(缶) パナップル
				砂糖		
20	金	●三色焼肉丼、モウイの和え物 ファイバースープ、果物(バナナ)	みるくトースト 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 しゅうり、きゅうり、にんじん ごぼう、えのきたけ、にんじん バナナ
				食パン、砂糖	脱脂粉乳(スギムミルク) 牛乳	
21	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)	ココアスコーン	米(七分つき米)、砂糖 じゃがいも	豚肩ロース、米みそ(甘みそ)、ごま 米みそ(甘みそ)	キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、長ねぎ わかめ(乾) バナナ
				ホットケーキ粉、油、砂糖		
24	火	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)	ぜんざい かんぱん	米(精白米)、押麦 ●マヨネーズ	めかじき ぶた肉(ばら) とうふ(ゆし豆腐)	長ねぎ、こんぶ佃煮、万能ねぎ パパイア(未熟果)、にんじん、にら 万能ねぎ オレンジ
				黒砂糖、押麦、グラニュー糖 数パシ	いんげんめ(乾)、こしあん(生)	
25	水	●ふりかけごはん、ミートローフ ●スバサラ、ウインナーポテトスープ 果物(バナナ)	●お誕生日ケーキ	米(精白米) パン粉、砂糖 サラダ用スバサラチー、●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、ピーマン、にんじん、レモン(果汁) きゅうり、コーン(缶)、にんじん 赤ハム バナナ
				砂糖、小麦粉	クリームチーズ、●卵、●卵黄、牛乳、無塩バター	ぶどうジュース(100%果汁)
26	木	納豆ご飯、赤魚の煮つけ ナーベラーのんぶしー、さつまいものみそ汁 果物(グレープフルーツ)	きなこクッキー 牛乳	米(精白米) 砂糖 油、砂糖 さつまいも	なっとう 赤魚 とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)、ぶた肉(ばら) 米みそ(甘みそ)	しょうが たまねぎ、にんじん、にら たまねぎ、長ねぎ グレープフルーツ
				ホットケーキ粉、油、マーブルシロップ、片栗粉	きなこ 牛乳	
27	金	お弁当会	●ミニオンパン 牛乳	小麦粉(強力粉)、砂糖、マーガリン、小麦粉	●卵 牛乳	
28	土	マーボー丼、根菜みそ汁、果物(オレンジ)	ヒラヤーチー	米(精白米)、砂糖、片栗粉、ごま油	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 にんじん、ごぼう、万能ねぎ オレンジ
				小麦粉、油	ツナ(油漬缶)	長ねぎ
30	月	野菜ラーメン、●枝豆の白和え、ヨーグルト	かぼちゃもち 牛乳	生中華めん、ごま油 ●ごまドレッシング	ぶた肉(肩ロース・脂身付) とうふ(木綿豆腐) ヨーグルト(加糖)	もやし、にんじん、コーン(缶) にんじん、コーン(缶)、えだまめ(生) バナナ
				片栗粉、砂糖、油	チーズ 牛乳	かぼちゃ



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、薄切りブロックがオススメ
 - ②食材を大きめに切る
自然に噛む回数を増やせます。
サラダのきゅうり一乱切りや、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、数種類組み合わせる方がよく噛みやすくなります。
 - ④味付けを薄味に
素材の持ち味をよく味わって確かめようとするため、自然と噛む回数が増え、唾液がたっぷり出ます。



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

- 「料理を教える=包丁を持たせる」だけではありません。まずは、包丁を使わなくてもできる簡単なサラダなどがおすすめです。
- また、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。
- ★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