

献立表

2025年07月

●卵アレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
1	火	ご飯、夏野菜マーボー もやしとわかめのナムル、中華スープ 果物(オレンジ)	おからコア マフィン 牛乳	米(精白米) 片栗粉、砂糖、ごま油 ごま油	大豆(木綿豆腐、豆腐(ひき肉)、あみそ(淡色辛みそ)) ごま	トマト、なす、ピーマン、ニンニク、しょうが にんじん、もやし、カットわかめ にんじん、えのきたけ、干しいたけ オレンジ
				ホットケーキ粉、油、砂糖	おから、牛乳 牛乳	
2	水	ご飯、さばの梅みそ焼き、千切り大根イリチー 南瓜のみそ汁、果物(パイン)	シークワサー ゼリー クラッカー	米(精白米) 砂糖 こんにゃく、油	さば、米みそ(甘みそ) 豚肩ロース 赤みそ	うめぼし にんじん、きゅうり、コーン(缶)、長ねぎ、しょうが たまねぎ、かぼちゃ、長ねぎ バナナ
				砂糖		シークワサー(生果汁)、イナアガー
3	木	餃子のたね井、わかめの中華え きのこスープ、果物(バナナ)	ハニークリーム トースト 牛乳	米(精白米)、砂糖、ごま油 砂糖、ごま油 片栗粉	合ひき肉(牛・ぶた) ごま	キャベツ、にら きゅうり、カットわかめ えのきたけ、コーン(缶)、干しいたけ バナナ
				食パン、マーガリン、はちみつ、砂糖	生クリーム 牛乳	
4	金	麦ご飯、●魚のピカタ、豆腐ちゃんぶるー パパイアのみそ汁、すいか	レーズンクッキー 牛乳	米(精白米)、押麦 小麦粉、油	ホキ、●卵 とうふ(木綿豆腐)、豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	キャベツ、にんじん、にら パパイア(果実)、万能ねぎ、わかめ(乾) すいか
				ホットケーキ粉、砂糖	無塩バター、牛乳 牛乳	干しぶどう
5	土	照り焼き丼、じゃがいもみそ汁 果物(オレンジ)	ぶどうゼリー	米(精白米)、砂糖、ごま油 じゃがいも	とり肉(若鶏もも・皮付) 米みそ(甘みそ)	にんじん、たまねぎ、ごま、きざみり 長ねぎ、たまねぎ オレンジ
				砂糖		ぶどうジュース(濃縮還元)、イナアガー
7	月	ふりかけご飯、ハンバーグ、●ポテトサラダ セタそうめん汁、セタゼリー	セタ フルーツポンチ カルピス	米(精白米) パン粉、油 にら、●卵、マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 干しとうめん セタ三色ゼリー	合ひき肉(牛・ぶた)、豆乳、スライスチーズ たまねぎ	きゅうり、にんじん 万能ねぎ、おくら
					カルピス(希釈用)	すいか、みかん(缶)、もも(缶)、りんご
8	火	おくら納豆ご飯、魚の塩焼き 厚揚げのそぼろ煮、へちまのみそ汁 果物(パイン)	豚ねぎ塩おにぎり	米(精白米) 油 砂糖、片栗粉	なつとう さば 厚揚げ、ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	おくら にんじん、たまねぎ、えだまめ えのきたけ、へちま、長ねぎ バナナ
				米(精白米)、ごま油	ぶた肉(ばら)、白いりごま	万能ねぎ
9	水	ご飯、鶏肉のさっぱり煮、●小松菜の白和え 根菜みそ汁、すいか	コーンフレーク バナナ、チーズ	米(精白米) 砂糖 ●ごまドレッシング	とり肉(若鶏もも・皮付) とうふ(木綿豆腐)、ツナ(油漬缶) 米みそ(甘みそ)	ごま、にんじん ごぼう、にんじん、たまねぎ すいか
				コーンフレーク	牛乳 チーズで鉄カル	バナナ
10	木	お弁当会 	キャラットケーキ 牛乳			
				ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、無塩バター 牛乳	にんじん
11	金	ご飯、魚のマーマレード焼き、おからの梅和え 冬瓜スープ、果物(バナナ)	バナナトースト 牛乳	米(精白米) 砂糖 砂糖	めかじき 削り節	マーマレード きゅうり、おくら、にんじん、うめぼし とうがき、しめじ、長ねぎ バナナ
				食パン、砂糖	無塩バター 牛乳	
12	土	中華丼、わかめスープ、果物(バナナ)	ココア ホットケーキ	米(精白米)、ごま油、片栗粉、砂糖	ぶた肉(もも)	長ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ バナナ
				ホットケーキ粉、砂糖、メープルシロップ	豆乳、とうふ(絹ごし豆腐)	
14	月	ご飯、●魚のチーズ焼き、●チョップドサラダ カレー風味スープ、果物(パイン)	黒糖ちんすこう 牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ ●ごまドレッシング	めかじき、チーズ だいず(ゆで) ぶた肉(ばら)	パセリ トマト、きゅうり、コーン(缶)、えだまめ キャベツ、にんじん バナナ
				小麦粉、油、黒砂糖	牛乳	
15	火	●もずく丼、小松菜とコーンの和え物 とうふとアーサのみそ汁 果物(グレープフルーツ)	野菜チップ 牛乳	米(精白米)、砂糖 砂糖	●卵、ぶた肉(ひき肉) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	にんじん、きゅうり、コーン(缶)、長ねぎ 万能ねぎ、あおさ・アーサ グレープフルーツ
				じゃがいも、油	牛乳	にがり(ヨーヨー)
16	水	夏の枝豆ごはん、ハニーマスタードチキン ●さっぱりポテサラ、もずくスープ 果物(りんご)	ぜんざい せんべい	米(精白米) はちみつ じゃがいも、●マヨネーズ、砂糖、油	とりもも肉 おから	えだまめ にんじん、きゅうり とうふ、もずく(塩めき) りんご
				黒砂糖、押麦、グラニュー糖	いんげんまめ(乾)、こしあん(生)	
17	木	タコライス、ちくわ磯辺揚げ、●卵スープ ミニゼリー 	●パースデーケーキ ジョア	米(精白米) 小麦粉、油	合ひき肉(牛・ぶた)、チーズ 活ちくわ ●卵	たまねぎ、トマト、ピーマン、にんじん、レタス あおのり コーン(缶)、カットわかめ
				小麦粉、きび糖	牛乳、●卵、無塩バター	



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
18	金	麦ご飯、西京焼き、ひじき炒め キャベツのみそ汁、果物(バナナ)	●ツナサラダの ロールパン 牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖 こんにゃく、油、砂糖	カレー、米みそ(甘みそ) ぶた肉(ばら)、だいず(ゆで) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	にんじん、ひじき、にら キャベツ、万能ねぎ バナナ
				◎ロールパン、●マヨネーズ	ツナ(油漬缶) 牛乳	きゅうり、レタス
19	土	生姜焼き丼、なすのみそ汁、果物(オレンジ)	メイプルマフィン	米(精白米)、油、砂糖	ぶた肉(ばら) 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ほうろく、にんじん、きざみり、しょうが なす、えのきたけ オレンジ
				ホットケーキ粉、メープルシロップ、油、砂糖	牛乳	
22	火	きびご飯、魚のゆかり焼き、クーピーリチー 冬瓜のみそ汁、果物(オレンジ)	お芋かりんとう 牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 油、砂糖	さば ぶた肉(ばら)、だいず(水煮缶) 米みそ(甘みそ)	にんじん、刻みこんぶ とうがん、万能ねぎ、あおさ・アーサ オレンジ
				胚芽、さつまいも、砂糖、塩(焼ふ)、揚げ油	牛乳	刻みこんぶ
23	水	ウコンライス、夏野菜カレー ●モウイとコーンのサラダ、きのこのスープ 果物(グレープフルーツ)	●お好み焼き 牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ	とり肉(若鶏もも・皮なし) 赤ハム、ごま	かぼちゃ、へちま、たまねぎ、にんじん、トマト、おくら しゅうり、にんじん、コーン(缶) えのきたけ、しめじ グレープフルーツ
				●お好み焼き粉、やまといも	赤ハム 牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、あおのり
24	木	ご飯、チンジャオロース、中華和え ●春雨スープ、果物(バナナ)	フルーツゼリー ●カルシウム ウエハース	米(精白米) 片栗粉、ごま油、砂糖 ごま油、砂糖 はるさめ	ぶた肉(もも) ツナ(油漬缶) ●卵	ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで)、しょうが きゅうり、生わかめ キャベツ バナナ
				砂糖		みかん(缶)、もも(缶)、バナナ(缶)、イナアガー
25	金	焼きそば、きゅうりの酢の物、もやしのみそ汁 ●プリン	チョコチップ クッキー 牛乳	焼そばめん、油 砂糖 砂糖	ぶた肉(ばら) 活ちくわ 米みそ(淡色辛みそ)、油あげ バナナ、●卵	たまねぎ、キャベツ、しめじ、ピーマン、にんじん、あおのり きゅうり、カットわかめ もやし、カットわかめ
				ホットケーキ粉、グラニュー糖	無塩バター、牛乳 牛乳	
26	土	ビビンバ丼、中華スープ、果物(オレンジ)	人参スコーン	米(精白米)、砂糖、ごま油、油	豚肩ロース	もやし、にんじん、たまねぎ、ごま、しょうが たまねぎ、万能ねぎ、わかめ(乾) オレンジ
				ホットケーキ粉、油、砂糖		にんじん
28	月	ご飯、鶏肉のごまみそ焼き おくらとちくわの海苔あえ、ゆし豆腐 果物(オレンジ)	アップルパイ 牛乳	米(精白米) 砂糖 砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま 活ちくわ とうふ(ゆし豆腐)	おくら、きゅうり、コーン(缶)、きざみり 万能ねぎ オレンジ
				砂糖、マーガリン(無塩)	牛乳	りんご、レモン(果汁)
29	火	ご飯、赤魚の煮つけ、●人参しりしり 厚揚げのみそ汁、果物(バナナ)	かぼちゃスコーン 牛乳	米(精白米) 砂糖	かまご ●卵、ツナ(油漬缶) 厚揚げ、米みそ(甘みそ)	しょうが にんじん、ピーマン しめじ、えのきたけ、万能ねぎ バナナ
				ホットケーキ粉	バター、おから、牛乳 牛乳	かぼちゃ
30	水	ご飯、●チキン南蛮、きゅうりのツナサラダ なめこ汁、すいか	オートミール クッキー 牛乳	米(精白米) おでんがら粉、●マヨネーズ、揚げ油、砂糖 ごま油、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮付) ツナ(油漬缶) とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	きゅうり なめこ、万能ねぎ すいか
				ホットケーキ粉、オートミール、砂糖、油、はちみつ	豆乳 牛乳	
31	木	●沖縄そば、●ゴーヤーチャンブルー 果物(パイン)	●バリバリピザ 牛乳	ゆで沖縄めん、砂糖 油	ぶた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 とうふ(木綿豆腐)、●卵、おスラム缶(ラッパチニート)	万能ねぎ、しょうが にがり(ヨーヨー)、にんじん、たまねぎ バナナ
				ぎょうざの皮	ピザ用チーズ、◎ペーコン 牛乳	ピーマン、たまねぎ

旬の野菜を育てよう

今ではどんな野菜でもほぼ1年中出回っていますが、野菜には旬があります。旬の野菜は、味も栄養価もよく、その季節の体に適した性質を持っています。旬の野菜からパワーをもらって、毎日を元気に過ごしましょう。



トマト
生で食べると体にたまった熱を冷ましてくれます。
また、夏の紫外線による酸化を回復させます。
食べ合わせ
トマト+ナス=美容効果



きゅうり
カリウムを含み、体を冷やする効果とむくみを解消する効果があります。
食べ合わせ
きゅうり+豚肉=免疫力UP



ピーマン
血をサラサラにする作用や、疲労回復効果が高く、整腸作用があります。
食べ合わせ
ピーマン+もやし=夏バテ解消

夏場に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくなるなど、さまざまな効果があります。

★タンドリーチキン★ 大人4人分

- 鶏もも肉 4人分
- 食塩 1.6g
- 醤油 4.8g
- カレー粉 1.6g
- ケチャップ 36g
- レモン果汁 8g

★梅和えのタレ★

- ちくわ・きゅうり・おくらなどお好みの食材
- 梅(山海ぶし) 6g
- しょうゆ 小さじ1・1/2
- 砂糖 小さじ1
- 削り節 1g
- 酢 小さじ1 (なくても可)
- 梅とめんつゆだけでもおススメです。

