

献立表

2025年08月

●卵アレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
1	金	きびご飯、魚のごま照り焼き、冬瓜そぼろ煮からし菜みそ汁、果物(バナナ)	●フレンチトースト ●牛乳	熱と力になるもの 米(精白米)、きび(精白粒) 油、砂糖	血や肉や骨になるもの めかじき、ごま とり肉(ひき肉) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	体の調子を整えるもの とうふ、にんじん、グリーンピース(冷凍) かしらな、長ねぎ、しめじ バナナ
				食パン、砂糖	牛乳、●卵 牛乳	
2	土	豚丼、キャベツのみそ汁、果物(オレンジ)	くず餅	米(精白米)、砂糖	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 オレンジ
				黒砂糖、くず粉、タピオカ粉、グラニュー糖	きなこ	
4	月	ご飯、●魚の和風マヨ焼き、きんぴらごぼうかぼちゃみそ汁、果物(バナナ)	オレンジゼリー ●カルシウム ウエハース	米(精白米) ●マヨネーズ こんにやく、砂糖、ごま油 砂糖	めかじき ぶた肉(肩ロース・脂身付)、ごま とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)	長ねぎ、こんぶ佃煮、万能ねぎ ごぼう、にんじん、えだまめ かぼちゃ、万能ねぎ バナナ オレンジジュース(濃縮還元)、イナガール
5	火	ご飯、チャブチエ、わかめのナムル ●中華スープ、果物(オレンジ)	●胡麻クッキー ●牛乳	米(精白米) はるさめ、砂糖、ごま油 ごま油 片栗粉	豚肩ロース ごま ●卵	にんじん、ピーマン、たまねぎ にんじん、もやし、カットわかめ にら、干ししいたけ オレンジ
				ホットケーキ粉、砂糖	無塩バター、おから、豆乳、黒いりごま 牛乳	
6	水	麦ご飯、鶏肉のマーマレード焼き ●小松菜の白和え、冬瓜のみそ汁 果物(りんご)	●ツナマヨ コーンパン ●牛乳	米(精白米)、押麦 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) みそ(甘みそ)	マーマレード ごまつな、にんじん とうふ、万能ねぎ、あおさ・アーサー りんご
				ホットケーキ粉、●マヨネーズ	ツナ、豆乳 牛乳	コーン(缶)
7	木	●ちゃんぽんラーメン、●パンバンジー ●プリン	肉巻きおにぎり	生中華めん、ごま油 ●ごまドレッシング	豆乳、ぶた肉(ロース)、◎なると とり肉(若鶏さき身)	はくさい、にんじん トマト、きゅうり
				米(精白米)、油、砂糖	豚肩ロース	
8	金	ご飯、●うじら豆腐、キャベツの和え物 根菜みそ汁、果物(グレープフルーツ)	●ウインナー ロールパン ●牛乳	米(精白米) 揚げ油、片栗粉 砂糖、ごま油	とうふ(沖縄豆腐) ●白身魚すり身、ごま 米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、グリーンピース(冷凍)、ひき キャベツ、にんじん、コーン(缶) だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ グレープフルーツ
				食パン	ウインナー、ビザ用チーズ 牛乳	
9	土	もずく丼、なすのみそ汁、果物(オレンジ)	シークワサー ゼリー	米(精白米)、砂糖	ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、もずく(塩めき)、にんじん、万能ねぎ オレンジ
				砂糖		シークワサー(生果汁)、イナガール
12	火	雑穀米ご飯、中華風から揚げ ●シルバーサラダ、チンゲン菜のスープ 果物(バナナ)	●ほうれん草 ホットケーキ ●牛乳	揚げ油、小麦粉、砂糖、ごま油 はるさめ、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし) ツナ とうふ(絹ごし豆腐)	長ねぎ きゅうり、コーン(缶) チンゲンサイ、長ねぎ、あらびきくらげ(乾) バナナ
				ホットケーキ粉、砂糖、油	豆乳、ウインナー、チーズ 牛乳	ほうれんそう
13	水	魚のそぼろ丼、小松菜とコーンの和え物 ワカメのみそ汁、果物(すいか)	サーター アンダギー ●牛乳	米(精白米)、砂糖、油 砂糖	さば、米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(甘みそ)	にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、しょうが、干ししいたけ ごまつな、にんじん、コーン(缶) しめじ、長ねぎ、わかめ(乾) すいか
				小麦粉、揚げ油、黒砂糖、砂糖、油	豆乳 牛乳	かぼちゃ
14	木	ご飯、鶏肉のカレー焼き、りんごコーンサラダ ミネストローネ、果物(オレンジ)	●かぼちゃ マフィン ●牛乳	米(精白米) 砂糖、油 砂糖、オリーブ油 じゃがいも、マカロニ、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし)	ニンニク キャベツ、きゅうり、りんご、コーン(缶) トマト、わかめ、にんじん、トマト(缶詰・生)、コンソメ
				ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、おから 牛乳	かぼちゃ
15	金	ご飯、●アーサー卵焼き、豆腐ちゃんぶる一 なめこ汁、果物(パイナップル)	●マシュマロパン ●牛乳	米(精白米) 砂糖、油 砂糖	●卵 豚肩ロース、とうふ(沖縄豆腐) 米みそ(甘みそ)	あおさ・アーサー たまねぎ、にんじん、にら なめこ、ごまつな、万能ねぎ パイナップル
				食パン、はちみつ	牛乳	
16	土	マーボー丼、野菜みそ汁、果物(オレンジ)	ホットケーキ	米(精白米)、砂糖、片栗粉	とうふ(沖縄豆腐)、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、たまねぎ、万能ねぎ オレンジ
				ホットケーキ粉、マーブルシロップ、砂糖、油		
18	月	●沖縄そば、●切干し大根のサラダ 果物(オレンジ)	●チョコチップ スコーン ●牛乳	ゆで沖縄めん、砂糖 ●マヨネーズ、砂糖	ぶた肉(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
				ホットケーキ粉	バター、牛乳 牛乳	
19	火	ご飯、夏野菜ビーンズカレー、●サラスパ ●卵スープ、果物(すいか)	●アガラサー ●牛乳	米(精白米) じゃがいも 小麦粉(強力粉)、黒砂糖	ぶた肉(肩ロース・脂身付)、蒸し大豆 赤ハム ●卵	にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト きゅうり、にんじん、コーン(缶) ほうれんそう すいか



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
20	水	青菜ご飯、西京焼き、厚揚げのそぼろ煮 なすのみそ汁、果物(バナナ)	●豆腐クッキー ●牛乳	熱と力になるもの 米(精白米) 砂糖 砂糖、片栗粉	血や肉や骨になるもの かれい、米みそ(甘みそ) 厚揚げ、ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	体の調子を整えるもの からし菜 たまねぎ、えのきたけ、にんじん、むき豆 なす、たまねぎ、長ねぎ バナナ
				ホットケーキ粉、砂糖	バター、とうふ(絹ごし豆腐)、牛乳 牛乳	
21	木	ご飯、●チキンのチーズ焼き トマトとしめじのマリネ、●かぼちゃのスープ 果物(りんご)	ビーフン ●牛乳	米(精白米)	とりも肉、ビザ用チーズ、粉チーズ ツナ 牛乳	トマト、しめじ、きゅうり かぼちゃ、たまねぎ りんご たまねぎ、もやし、にんじん、にら
				ビーフン、砂糖、油	豚肩ロース	
22	金	ご飯、サバのみそ煮、●ゴーヤーチャムプルー そうめん汁、果物(パイナップル)	もずくヒラヤーチー ●牛乳	米(精白米) 砂糖 油 干しそうめん	さば、米みそ(甘みそ) とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ばら)、●卵	万能ねぎ にがりりぼーや、たまねぎ、にんじん 万能ねぎ パイナップル もずく(塩めき)、長ねぎ
				小麦粉、油	ツナ(油漬缶)	
23	土	豚とキャベツのみそ炒め丼 かぼちゃのみそ汁、果物(バナナ)	ココアスコーン	米(七分つき米)、砂糖	豚肩ロース、米みそ(甘みそ) 米みそ(甘みそ)	キャベツ、黄ピーマン、ピーマン、長ねぎ かぼちゃ、長ねぎ バナナ
				ホットケーキ粉、油、砂糖		
25	月	玄米ご飯、●魚のコーンマヨネーズ ●ごぼうサラダ、豆腐みそ汁、果物(りんご)	●ボンデケージョ ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) ●マヨネーズ、砂糖 ●ごまドレッシング	赤魚 とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	コーン(缶) ごぼう、きゅうり、にんじん 万能ねぎ、あおさ・アーサー りんご
				片栗粉、オリーブ油	おから、チーズ、牛乳 牛乳	
26	火	●親子丼、おからの梅和え、ゆし豆腐 果物(バナナ)	もちもちどら焼き ●牛乳	米(精白米) 砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし)、●卵 削り節 とうふ(ゆし豆腐)	たまねぎ、ピーマン、にんじん、焼のり きゅうり、おくら、にんじん、うめぼし 万能ねぎ バナナ
				ホットケーキ粉、もち粉、油	つぶしあん(砂糖添加) 牛乳	
27	水	ご飯、●魚のオーロラソース焼き カレーおからいりちー、油揚げのみそ汁 果物(すいか)	●アメリカンドッグ ●牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ、砂糖 砂糖、油	赤魚 ぶた肉(ひき肉)、おから 米みそ(甘みそ)、油あげ	パセリ にんじん、たまねぎ、えだまめ、ひき たまねぎ、にんじん すいか
				ホットケーキ粉、揚げ油	ウインナー、豆乳 牛乳	
28	木	お弁当会	●アイスクリーム ●ビスケット			
					アイスクリーム	
29	金	●パン、から揚げ ●ポテトサラダ、コンススープ ミニゼリー	●お誕生日ケーキ ぶどうジュース	◎ロールパン 片栗粉、油、砂糖 じゃがいも、●マヨネーズ	とり肉(若鶏もも・皮付) ●卵、赤ハム	ニンニク、しょうが にんじん、きゅうり 長ねぎ、たまねぎ、コーン(缶)
				グラニュー糖、小麦粉	牛乳、●卵	りんご オレンジジュース(100%果汁)
30	土	春雨丼、わかめスープ、果物(りんご)	ツナチヂミ	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 長ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ りんご
				小麦粉、もち粉、砂糖、ごま油	ツナ	にら

水分補給はこまめに

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときには、すぐに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。

冷たい物の食べ過ぎ・飲みすぎに注意

暑いといふ手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。

500mlの砂糖の量

炭酸飲料	スポーツドリンク	乳酸菌飲料 (65ml)
55g	34g	12g