

# 献立表

2025年09月

●卵アレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
1	月	チキンカレー、●ごぼうときゅうりのサラダ オニオンスープ、果物(オレンジ)	ココアスコーン 牛乳	熱と力になるもの じゃがいも ●マヨネーズ ホットケーキ粉、マーガリン、砂糖	血や肉や骨になるもの とり肉(若鶏もも・皮なし) たまねぎ、トウモロコシ たまねぎ、トウモロコシ オレンジ	体の調子を整えるもの にんじん、たまねぎ ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン(缶) たまねぎ、トウモロコシ オレンジ
2	火	ご飯、魚のチーズ焼き、カレーおからいりちー レバー汁、果物(りんご)	抹茶ケーキ 牛乳	米(精白米) 砂糖、油 ホットケーキ粉、砂糖	めかじき、チーズ とり肉(ひき肉)、おから 豚肩ロース、米みそ(甘みそ)、とりレバー	バセリ にんじん、たまねぎ、えだまめ、ひじき ごぼう、だいこん、にんじん、長ねぎ りんご
3	水	ご飯、野菜の肉巻き、クーピーリチー へちまのみそ汁、果物(りんご)	豆腐クッキー 牛乳	米(精白米) 砂糖、油 ホットケーキ粉、砂糖	豚肩ロース ふた肉(ばら)、だいず(水煮缶) 米みそ(甘みそ)	にんじん、だいこん にんじん、刻みごま、にら えのきたけ、へちま、長ねぎ りんご
4	木	ウンケージュシー、●魚天ぷら モウイの和え物、イナムル汁、すいか	タンナファクルー 牛乳	米(精白米) 揚げ油、◎てんぷら粉 砂糖 こんにやく 小麦粉、黒砂糖	ふた肉(ばら) かめい ツナ(油漬缶) おから肉(ばら)、オニオンのみそ、米みそ(甘みそ)	にんじん、にら、ひじき しるうり、にんじん、きゅうり だいこん、万能ねぎ、干ししいたけ すいか
5	金	●もずく丼、きゅうりの中華和え 大根のみそ汁、果物(オレンジ)	●きな粉ラスク 牛乳	米(精白米)、砂糖 ごま油、砂糖 ◎フランスパン、砂糖	●卵、ふた肉(ひき肉) ツナ(油漬缶) とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	はちみつ、もずく(塩味)、にんじん、万能ねぎ きゅうり、カットわかめ だいこん、万能ねぎ オレンジ
6	土	お弁当会 	バナナスコーン	ホットケーキ粉	バター	バナナ
8	月	焼きそば、きゅうりの酢の物 厚揚げのみそ汁、果物(オレンジ)	ババロア クラッカー	焼そばめん、油 砂糖 砂糖	ふた肉(ばら) 活ちくわ 厚揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、カットわかめ だいこん、万能ねぎ オレンジ
9	火	ご飯、●魚マヨ、もやしとわかめのナムル 豆腐スープ、果物(バナナ)	スイートポテト 牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ、片栗粉、油 ごま油 さつまいも、砂糖	赤魚、コンデンスミルク、牛乳 ごま とうふ(木綿豆腐)	もやし、にんじん、カットわかめ チンゲンサイ、長ねぎ バナナ
10	水	ご飯、肉じゃが、もずく酢、冬瓜のみそ汁 果物(りんご)	ツナチヂミ 牛乳	米(精白米) じゃがいも、しらたき、砂糖 砂糖 小麦粉、もち粉、砂糖、ごま油	豚肩ロース 米みそ(甘みそ) ツナ、チーズ	たまねぎ、にんじん、グリンピース(冷凍) もずく(塩味)、きゅうり、レモン(果汁) とうふ、万能ねぎ、あおさ・アーサー りんご
11	木	玄米ご飯、さばの梅煮、豆腐ちゃんぶるー さつま芋のみそ汁、果物(バナナ)	オートミール クッキー 牛乳	米(精白米)、米(玄米) 砂糖 油 さつま芋	さば とうふ(沖縄豆腐)、ふた肉(ばら) 米みそ(淡色辛みそ)	うめぼし にんじん、たまねぎ、にら 長ねぎ バナナ
12	金	●ガバオライス、春雨サラダ、わかめスープ 果物(バナナ)	四角いメロンパン 牛乳	米(精白米)、きび糖 はるさめ、砂糖、ごま油 片栗粉 食パン、小麦粉、マーガリン、砂糖	ふた肉(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
13	土	ビビンバ丼、中華スープ、果物(バナナ)	オレンジゼリー	米(精白米)、砂糖、ごま油、油 砂糖	豚肩ロース	もやし、にんじん、たまねぎ、しょうが たまねぎ、万能ねぎ、わかめ(乾) バナナ
16	火	ご飯、タンドリーチキン、●マセドアンサラダ コーンクリームスープ、果物(バナナ)	チーズスコーン 牛乳	米(精白米) さつま芋、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 片栗粉、油 ホットケーキ粉	とり肉(若鶏もも・皮なし) だいず(ゆで) 豆腐 おから、バター、牛乳、チーズ 牛乳	レモン(果汁)、ニンニク きゅうり、にんじん クリームコーン(缶)、コーン(缶)、たまねぎ バナナ
17	水	納豆ご飯、西京焼き、●人参しりしりー ゆじ豆腐、果物(梨)	ぜんざい せんべい	小麦粉、油 砂糖、片栗粉 黒砂糖、押麦、グラニュー糖	赤魚、●卵 とり肉(ひき肉)	だいこん、にんじん、えだまめ コーン(缶)、たまねぎ、万能ねぎ グレープフルーツ
18	木	タコライス、ブロッコリーサラダ ●卵スープ、果物(オレンジ)	●お誕生日ケーキ りんごジュース	米(精白米) オリーブ油、砂糖 砂糖、小麦粉	含ひき肉(牛・ぶた)、チーズ ツナ ●卵 クリームチーズ、●卵白、●卵黄、牛乳、塩、砂糖(少)	レタス、トマト、たまねぎ、ピーマン、にんじん ブロッコリー、にんじん たまねぎ、にんじん、長ねぎ オレンジ りんごジュース(果汁100%)



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	金	五穀米ご飯、●魚のピカタ、大根のそぼろ煮 オニオンスープ、果物(グレープフルーツ)	グラタントースト 牛乳	熱と力になるもの 米(精白米) 砂糖	血や肉や骨になるもの ななとう かめい、米みそ(甘みそ) ●卵、ツナ(油漬缶) とうふ(ゆじ豆腐)、米みそ(甘みそ)	体の調子を整えるもの にんじん、ピーマン 万能ねぎ なし(梨) コーン(缶)
20	土	照り焼き丼、からし菜みそ汁、果物(オレンジ)	ヒラヤーチー	米(精白米)、砂糖、ごま油 小麦粉、油	とり肉(若鶏もも・皮付) 米みそ(甘みそ)	にんじん、たまねぎ、ごまつな、きざみのり からしな、長ねぎ、しめじ オレンジ
22	月	ご飯、●チキン南蛮、白菜のツナあえ 南瓜のみそ汁、果物(パイ)	豆腐ケーキ ●鉄分ウエハース	米(精白米) おてんぷら粉、●マヨネーズ、揚げ油、砂糖 砂糖、オリーブ油	とり肉(若鶏もも・皮付) 油漬缶 塩漬みそ	はちみつ、ピーマン、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、長ねぎ バナナ レモン
24	水	麦ご飯、さばのカレー焼き、きんぴらごぼう 豆腐みそ汁、果物(グレープフルーツ)	●バリバリピザ 牛乳	米(精白米)、押麦 こんにやく、ごま油、砂糖 ぎょうざの皮	さば ふた肉(ばら) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ごぼう、にんじん、えだまめ 長ねぎ、カットわかめ グレープフルーツ たまねぎ、ピーマン
25	木	きびご飯、●はんぺんチーズ焼き 豆腐のそぼろ煮、じゃがいものみそ汁 果物(バナナ)	きなこクッキー 牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖、片栗粉 じゃがいも ホットケーキ粉、マーブルシロップ、片栗粉、油	◎はんぺん、チーズ とうふ(沖縄豆腐)、とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	あおのり たまねぎ、えのきたけ、にんじん、えだまめ 長ねぎ、わかめ(乾) バナナ
26	金	ジャージャーめん、ほうれん草の中華和え ●わかめ卵スープ、果物(バナナ)	おからブラウニー 牛乳	生中華めん、砂糖、片栗粉、ごま油 ごま油 砂糖、小麦粉	ふた肉(ひき肉)、米みそ(赤色辛みそ) ごま ●卵	ピーマン、にんじん、たまねぎ、にら ほうれん草、にんじん、コーン(缶) カットわかめ バナナ
27	土	餃子のたね丼、中華スープ、果物(バナナ)	ココアホットケーキ	米(精白米)、砂糖、ごま油 砂糖 ホットケーキ粉、砂糖、マーブルシロップ	豆乳、バター、おから 牛乳 豆乳、とうふ(絹ごし豆腐)	キャベツ、にら にんじん、えのきたけ バナナ
29	月	●沖縄そば、●切干し大根のサラダ ヨーグルト	●ベーコンチーズ おにぎり いりこ	ゆで沖縄めん、砂糖 ●マヨネーズ、砂糖 米(精白米)、ごま油	ふた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 活ちくわ、ごま ヨーグルト(加糖)	万能ねぎ、しょうが にんじん、切り干しだいこん
30	火	ご飯、さばのりんごソースかけ ●麩ちゃんぶるー、豆腐のみそ汁 果物(バナナ)	マシュマロおこし 牛乳	米(精白米) 片栗粉、砂糖 麺(車ふ)、油 オートミール、水あめ、マーガリン	さば ●卵、◎魚肉ソーセージ とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)、油揚げ	りんご、たまねぎ キャベツ、もやし、たまねぎ、にら 万能ねぎ バナナ



おやつは何をどのくらい食べるの？

五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが、「食」の体験です。

## 五感を育む体験を

- 視覚…食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。食事は見た目食欲が増すこともあります。
- 聴覚…食材を煮たり、焼いたり、切る音と一緒に楽しんで。音を聴くと食事の時間を持つ喜びが生まれます。
- 触覚…食材を触らせて、どんな感触なのかを言葉にしてみました。食材への興味が増します。
- 嗅覚…食材の匂いをかぐなど、おいしい匂いをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。
- 味覚…色々な食べ物の味を体験できるといいですね。甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって、味覚が敏感になります。



おやつはお菓子や清涼飲料だけではなく、おいもやチーズ、おにぎりやサンドイッチなども取り入れてみましょう。おやつからとる栄養は、1日の食事の10～20%です。市販のものをおやつとする場合は、スナック菓子やチョコレート、アイスのように少量で高カロリーになるものではなく、パンやせんべい、クッキーなどお腹にたまる感覚が得られるものが適しています。食事にあてはめると主食の役割です。

★市販のおやつのお組み合わせ(例)  
せんべい+牛乳+りんご(果物)

## ★豆腐クッキー★

材料  
・ホットケーキ粉 250g  
・絹ごし豆腐 100g  
・油 30g  
・砂糖 10g

## ちょこっとアレンジ

今回の材料に、好きな野菜を茹でミキサーで細かくしたものをクッキーに混ぜて作るのもオススメです。その際は、水分が多くなるので油の量を減らしてください。他にも、チョコチップやりんごをサイコロ状にカットしたものを混ぜるのもオススメです。

## 作り方

1. 豆腐の水を切りクリーム状になるように、泡で器でまぜます。
2. 1に砂糖とホットケーキ粉、油の順番で混ぜ合わせていきます。
3. 2がまとまったら好きな形を作り、鉄板に並べます。
4. 170℃で13分焼いたら完成です。