

献立表

2025年09月

●朝アレルギー

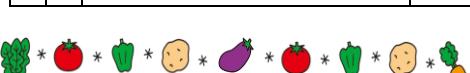
日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名
1	月	チキンカレー、●ごぼうときゅうりのサラダ オニオンスープ、果物(オレンジ)	ココアスコーン 牛乳	黄 熱と力になるもの じゃがいも ●マヨネーズ
				赤 血や肉や骨になるもの とり肉(若鶏もも・皮なし) ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン(缶) たまねぎ、トウモロコシ オレンジ
2	火	ご飯、魚のチーズ焼き、カレーおからいりちー レバー汁、果物(りんご)	抹茶ケーキ 牛乳	黄 熱と力になるもの 米(精白米) 砂糖、油 ホットケーキ粉、砂糖
				赤 血や肉や骨になるもの めかじき、チーズ とり肉(ひき肉)、おから 豚ロース、米みそ(甘みそ)、ドリペー ^ト ホットケーキ粉、砂糖
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	黄 熱と力になるもの 米(精白米) 砂糖、油 ホットケーキ粉、砂糖
				赤 血や肉や骨になるもの 豚肩ロース ぶたの肉(ばら)、だいすき(水煮缶) 米みそ(甘みそ)
4	木	ウンケージューシー、●魚天ぷら モウイの和え物、イナマルチ汁、すいか	タンナファクルー 牛乳	黄 熱と力になるもの 米(精白米) 揚げ油、てんぷら粉 砂糖 こんにゃく 小麦粉、黒砂糖
				赤 血や肉や骨になるもの ぶたの肉(ばら) かかれい ツバ(油漬缶) ぶたの肉(ばら)、カツウカぼこ、米みそ(甘みそ) 豆乳 牛乳
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	黄 熱と力になるもの 米(精白米)、砂糖 ごま油、砂糖 ●卵、油漬缶 ◎フランスパン、砂糖
				赤 血や肉や骨になるもの ●卵、ぶた肉(ひき肉) ツバ(油漬缶) とうふ(納豆)、米みそ(甘みそ) バター、きなこ 牛乳
6	土	お弁当会 	バナナスコーン	黄 熱と力になるもの ホットケーキ粉 バター
				赤 血や肉や骨になるもの 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)	パパロア クラッカー	黄 熱と力になるもの 焼そばめん、油 砂糖
				赤 血や肉や骨になるもの ぶた肉(ばら) 活性化酵母、米みそ(淡色辛みそ) 砂糖 牛乳、生クリーム、ゼラチン みかん(缶)
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	黄 熱と力になるもの 米(精白米) ●マヨネーズ、片栗粉、油 ごま油 さつまいも、砂糖
				赤 血や肉や骨になるもの 赤魚、コンデンスマilk、牛乳 ごま とうふ(木綿豆腐) 無塩バター、牛乳 牛乳
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	黄 熱と力になるもの 米(精白米) じゃがいも、しらたき、砂糖 砂糖
				赤 血や肉や骨になるもの 豚肩ロース 米みそ(甘みそ) 小麦粉、もち粉、砂糖、ごま油 ツナ、チーズ 牛乳
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	黄 熱と力になるもの 米(精白米)、米(玄米) 砂糖 油 さつまいも ホットケーキ粉、オートミール、砂糖、オーブン、ちから
				赤 血や肉や骨になるもの さば とうふ(沖縄豆腐)、ぶた肉(ばら) 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳 牛乳
12	金	●ガパオライス、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	黄 熱と力になるもの 米(精白米)、まろ糖 油 さつまいも 食パン、小麦粉、マーガリン、砂糖
				赤 血や肉や骨になるもの 赤ハム、白いりごま 牛乳 牛乳 レモン(東汁)
13	土	ビビンバ丼、中華スープ、果物(バナナ)	オレンジゼリー	黄 熱と力になるもの 米(精白米) 砂糖、ごま油、油 豚肩ロース
				赤 血や肉や骨になるもの イチゴ、オレンジゼリー(濃縮還元)
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	黄 熱と力になるもの さつまいも、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 片栗粉、油 ホットケーキ粉
				赤 血や肉や骨になるもの とり肉(若鶏もも・皮なし) だいすき(ゆで) 豆乳 おから、バター、牛乳、チーズ 牛乳
17	水	納豆ご飯、西京焼き、●人参しりしりー ゆし豆腐、果物(梨)	せんざい せんべい	黄 熱と力になるもの 小麦粉、油 砂糖、片栗粉 黒砂糖、押麦、グラニユ糖
				赤 血や肉や骨になるもの いいげんまめ(乾)、こしあん(生) 豆乳 赤魚、●卵 とり肉(ひき肉)
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	黄 熱と力になるもの 米(精白米) オーブン油、砂糖
				赤 血や肉や骨になるもの 砂糖、小麦粉 クリムチーズ、●卵白、●卵黄、牛乳、黒糖、バター 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
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)	グラントースト 牛乳	黄 熱と力になるもの 米(精白米) 砂糖
				赤 血や肉や骨になるもの 米みそ(甘みそ) ●卵、ツナ(油漬缶) とうふ(豆腐)、米みそ(甘みそ)
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	黄 熱と力になるもの 米(精白米)、砂糖、ごま油
				赤 血や肉や骨になるもの 米みそ(甘みそ)
22	月	ご飯、●チキン南蛮、白菜のツナあえ 南瓜のみそ汁、果物(パイナップル)	豆腐ケーキ ●鉄分エハース	黄 熱と力になるもの 米(精白米)、砂糖、ツバ(油漬缶)
				赤 血や肉や骨になるもの ツバ(油漬缶)、油、卵
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)	●パリパリピザ 牛乳	黄 熱と力になるもの 米(精白米)、押麦
				赤 血や肉や骨になるもの さば(肉)、ぶた肉(ばら) とうふ(不味豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ
25	木	きびご飯、●はんぺんチーズ焼き 豆腐のそぼろ煮、じやがいものみそ汁 果物(バナナ)	きなこクッキー 牛乳	黄 熱と力になるもの 米(精白米)、きび(精白粒)
				赤 血や肉や骨になるもの 砂糖、片栗粉 じやがいも ホットケーキ粉、バブルシロップ、片栗粉、油 牛乳
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	黄 熱と力になるもの 生中華めん、砂糖、片栗粉、ごま油
				赤 血や肉や骨になるもの 豆乳、バター、おから 牛乳
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	黄 熱と力になるもの 米(精白米)、砂糖、ごま油
				赤 血や肉や骨になるもの 合ひ肉(牛・ぶた) 豆乳、とうふ(緑ごし豆腐)
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	黄 熱と力になるもの 中華めん、砂糖、豆乳、牛乳
				赤 熱と力になるもの 豆乳、ごま油
30	火	ご飯、さばのりんごソースかけ ●麺ちゃんぶるー、豆腐のみそ汁 果物(バナナ)	マシュマロおこし 牛乳	黄 熱と力になるもの 米(精白米)、片栗粉、砂糖、黒胡麻(車ふ)、油
				赤 血や肉や骨になるもの さば ●卵、魚肉ソーセージ とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)、油あげ



おやつは何をどのくらいたべるの？

おやつはお菓子や涼涼飲料だけではありません。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。

おやつからなる栄養は、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。食事にあてはめる主食の役割です。

★市販のおやつの組み合わせ(例)
せんべい+牛乳+りんご(果物)

★豆腐クッキー★

ちゅこっとアレンジ

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とクッキーに混ぜてお召し上がりください。

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と混ぜてお召し上がりください。

作り方

1. 豆腐の水をクリーミー状になるように、泡だて器でめざします。

2. 1に砂糖とホットケーキ粉、油の順番で混ぜ合わせてみます。

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°Cで13分焼いたら完成です。

