

献 立 表



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。

2025年10月		●卵アレルギー		
日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名
				黄 赤 緑
1	水	ご飯、肉じゃが、●ごぼうときゅうりのサラダ エノキのみそ汁、果物(パイン)	そうめん ちゃんぷるー	熱と力になるもの 米(精白米) じゃがいも、しらたき、砂糖 ●マヨネーズ 干しうめん
				豚肩ロース とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ) ツナ(油漬缶)
2	木	玄米ご飯、魚のパン粉焼き、 ●ひじきときゅうりのサラダ、さつまいもスープ 果物(オレンジ)	豆腐たこ焼き 牛乳	米(精白米)、米(玄米) オリーブ油、パン粉 ●マヨネーズ、ごま油 さつまいも 片栗粉、油 とうふ(木綿豆腐)、削り節 牛乳
				赤魚 ソラ、白すりごま ニンニク きゅうり、にんじん、コン(缶)、ひじき 【にんじん、たまねぎ ハイナップル】
3	金	●野菜ラーメン、きゅうりの酢の物 果物(りんご)	●卵サンドイッチ 牛乳	牛中華めん、ごま油 砂糖
				ぶた肉(肩ロース・脂身付)、◎なると 活ちくわ ●ゆで卵 たまねぎ、きゅうり
4	土	生姜焼き丼、なすのみそ汁、果物(バナナ)	ココアスコーン	米(精白米)、油、砂糖 牛乳
				豚肩ロース 米みそ(甘みそ)
6	月	さつま芋ご飯、●満月つくね焼き 小松菜とコンの和え物、お月見そうめん汁 お月見りんご	おはぎ 牛乳	米(七分つき米)、さつまいも パン粉、砂糖、油 砂糖 干しうめん
				とうふ(木綿豆腐)、●豚、とり肉(ひき肉)、豆乳 つぶしあん(砂糖添加)、きなこ 牛乳
7	火	麦ご飯、サバのみそ煮、きんぴらごぼう ゆし豆腐、果物(柿)	豆腐クッキー 牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖 こんにゃく、ごま油、砂糖
				さば、米みそ(甘みそ) ぶた肉(ばら) とうふ(ゆし豆腐)
8	水	お弁当会 	チョコチップ メロンパンマフィン 牛乳	ホットケーキ粉、マーガリン 牛乳 牛乳
				レモン(果汁)
9	木	ご飯、魚のマーマレード焼き 千切り大根イリチー、南瓜のみそ汁 果物(パイン)	チョコバナナパイ 牛乳	米(精白米) 砂糖 切こんにやく、油 砂糖
				めかじき 豚肩ロース 赤みそ 牛乳
10	金	ポークカレー、●ごぼうサラダ ●大根とペーコンのスープ、果物(バナナ)	●フルーツサンド 牛乳	米(精白米)、しゃがいも ●ごまだれッシング ◎ペーコン ◎ロールパン
				豚肩ロース 生クリーム 牛乳 ハニーナップル(缶)、みかん(缶)
11	土	もずく丼、じゃがいものみそ汁、果物(りんご)	チヂミ	米(精白米)、砂糖 じゃがいも 小麦粉、もち粉、砂糖
				ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ) 牛乳
14	火	きびご飯、魚の磯風味焼き 厚揚げのそぼろ煮、根菜のみそ汁 果物(梨)	ちんぴん 牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 小麦粉、砂糖 砂糖、片栗粉 小麦粉、黒砂糖、油、砂糖
				かれい 厚揚げ、ぶた肉(ひき肉) 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳
15	水	ご飯、鶏レバーの甘辛煮 キャベツとわかめのごま酢あえ もやしのみそ汁、果物(バナナ)	フルーツヨーグルト ビスケット	米(精白米) 白いごま ごま油、砂糖
				とうレバー 白いごま ごま油、油 砂糖 ヨーグルト(無糖)
16	木	ご飯、サバのゆかり焼き たまなーちゃんぷるー、小松菜の味噌汁 果物(オレンジ)	バナナケーキ 牛乳	米(精白米) 油 とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) ホットケーキ粉、砂糖
				古ば 豚肩ロース とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) 牛乳、バター 牛乳
17	金	●沖縄そば、●人参しりしりー、●プリン	●あげばん 牛乳	ゆで沖縄めん、砂糖 砂糖 ◎ロールパン、油、グラニュー糖、砂糖
				さなご 牛乳 豚肩ロース、米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(甘みそ)
18	土	肉みそ丼、さつまいものみそ汁 果物(オレンジ)	ホットケーキ	ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油
				ショウガ キャベツ、にんじん、カットわかめ もやし バナナ もも、みかん(缶)、パイナップル(缶)

日	曜	献立	午後おやつ	材料名		
				黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
20	月	ご飯、から揚げ、きゅうりのゆかりあえ 豆腐みそ汁、果物(オレンジ)	お麩ラスク 牛乳	米(精白米) 片栗粉、油、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮付) とうふ(本絹豆腐)、みそ(淡色辛みそ)、油あげ 麩(焼ふ)、砂糖	ニンニク、しょうが きゅうり、もしや じだいこん、長ねぎ オレンジ
				牛乳	バター 牛乳	
21	火	ご飯、●魚のチーズピカタ きのことチキンのソテー、豆乳スープ 果物(バナナ)	お芋チップ 牛乳	米(精白米) 小麦粉	かれい。●卵、粉チーズ とりもも肉 豆乳	しめじ、たまねぎ、えのきだけ、にんじん クリーカー(白)、ほろほろしう、にんじん、たまねぎ バナナ
				紅芋、さつまいも、油	牛乳	
22	水	ご飯、辛くない鶏チリ、春雨サラダ 中華スープ、果物(柿)	人参スコーン 牛乳	米(精白米) 片栗粉、油、砂糖、油 はるさめ、砂糖、ごま油	とり肉(若鶏もも・皮付) 赤ハム、白いりごま ホットケーキ粉、マーガリン、砂糖	たまねぎ、長ねぎ じだいこん、きゅうり えのきだけ、テンゲンサイ、長ねぎ かき(柿)
				牛乳	おから、牛乳 牛乳	にんじん
23	木	納豆ご飯、●魚のマヨみそ焼き ケーブリチー、麩のすまし汁 果物(グレープフルーツ)	ぜんざい かんぱん	米(精白米) ●ヨコネーズ 油、砂糖 麩(焼ふ)	なつとう めかじき、みそ(みそ) ぶた肉(ばら)、だいす(水煮缶) 黒砂糖、押麦、グラニュー糖 豆(豆)	万能ねぎ にんじん、刻みこんぶ、にら えのきだけ、長ねぎ グレープフルーツ
				牛乳	いんげん(めい)(乾)、こあらん(生)	
24	金	●ぶりかけごはん、ミートローフ ●スパサラ、ウインナーポテトスープ ミニゼリー	●誕生日ケー キジョア 	米(精白米) パン粉、砂糖	合ひき肉(牛・ぶた)、豆乳 赤ハム ワインナー	たまねぎ、ビーマン、にんじん、レモン(果汁) きゅうり、コーン(缶)、にんじん、たまねぎ
				砂糖	バター、牛乳	
25	土	そぼろ丼、白菜のみそ汁、果物(バナナ)	ぶどうゼリー	米(精白米) 砂糖	とり肉(ひき肉) みそ(みそ)	にんじん、こまつな、たまねぎ、 はくさい、長ねぎ バナナ
				牛乳		ぶどうジュース(濃縮還元)、イナガ
27	月	カレーうどん、きゅうりのツナサラダ ヨーグルト	もちもちドーナツ 牛乳	ゆでうどん、片栗粉 ごま油、砂糖	ぶた肉(肩ロース・脂身付)、油あげ ツナ(油漬缶) ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、長ねぎ きゅうり
				牛乳	ヨーグルト(無糖) 牛乳	
28	火	ご飯、魚のバターしょうゆ焼き、ひじき炒め からし菜みそ汁、果物(バナナ)	ビビンパ風 おにぎり いりご	米(精白米) マーガリン こんにゃく、砂糖	赤魚 ぶた肉(ばら)、とうふ(凍り豆腐) 米みそ(甘みそ)	にんじん、ひじき、にら からしな、しめじ、長ねぎ バナナ
				米(精白米) 砂糖、ごま油	ぶた肉(ひき肉)、ごま にほし(だし用いわし煮干)	にんじん、ほうれんそう
29	水	ご飯、ハニーマスターードチキン ●ジャーマンポテト、ほうれん草スープ 果物(パイん)	さつまいもバター 牛乳	米(精白米) はちみつ じゃがいも、油 抹茶	とりもも肉 ◎ベーコン	レタス たまねぎ ほうれんそう、たまねぎ ハイナップル
				さつまいも、砂糖、マーガリン	牛乳	
30	木	玄米ご飯、さばの竜田焼き ●豆腐とさつまいものサラダ キャベツのみそ汁、果物(梨)	●お好み焼き 牛乳	米(精白米)、米(玄米) 片栗粉、油、砂糖 さつまいも、こんにゃく、●ヨコレシシング	さば とうふ(本絹豆腐)、活ちわく 米みそ(甘みそ)	しょうが キャベツ、長ねぎ、カットわかめ なし(梨)
				牛乳	赤ハム 牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、あのお
31	金	●おばけパン、かぼちゃグラタン ●コールスローサラダ、野菜スープ ミックスフルーツ	●ハローウィン プリン ●カルシウム ウエハース	●ロールパン マカラニ、小麦粉、パン粉、油 ●ヨコネーズ、砂糖	油 油 ●お好み焼き粉、やまといも 牛乳	レタス、さざみのり かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう キャベツ、にんじん、ヨンヒ缶 たまねぎ、にんじん むち(缶)、ハイナップル(缶)、みかん(缶)
				ウインナー		
					生クリーム	

魚には体に必要な栄養素がいっぱい

- 「実りの秋」野菜、果物、魚など美味しい食材がたくさん旬を迎えてています。魚には子どもの成長に欠かせない食材の1つです。
- 良質なたんぱく質で健康な体作りをしてくれます。
- ビタミンDは、骨を丈夫にする手助けをしてくれます。
- EPAで血液サラサラに。
- DHAは、脳や目の発育を助けてくれます。

魚の味付け紹介

子ども達に人気な魚の味付けをご紹介します。
大人2人・子ども2人分)

のカレーマヨ
カレー粉 0.8g
マヨネーズ 大さじ3・1/2

魚のマーマレード焼き

- ・砂糖 小さじ1/2
- ・塩 少々
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・ココアパウダー 小さじ1

沖縄そばの日

今では沖縄のソウルフードとして有名な沖縄そばですが、その昔、「沖縄そば」という呼び名は禁止されていました。

沖縄そばは、小麦粉・食塩・かん水を原料としている
とめそばではなく中華麺に分類されていました。
沖縄そば」という名前を使用できるようになった
のは、1972年12月17日に公正取引委員会に

このから12月17日が沖縄そばの日となりました。

沖縄そばは、子どもたちの大好きなメニューで、

毎回嬉しそうな声が聞こえます。

