

献立表

2026年04月

●卵アレルギー

日 曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
			黄 熱し力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
1 水	●ふりかけごはん、ミートローフ、 ●野菜スティック、ウインナーポテトスープ、 果物(オレンジ)	マシュマロおこし 牛乳	米(精白米) パン粉、砂糖 ●マヨネーズ じゃがいも オートミール、水、ホホ、マーガリン	合ひき肉(牛・ぶた)、豆乳 米みそ(甘みそ) ウインナー	たまねぎ、ピーマン、にんじん、レモン(果汁) にんじん、だいこん、きゅうり にんじん、たまねぎ オレンジ
2 木	ご飯、から揚げ、きゅうりのゆかりあえ、 豆腐みそ汁、果物(バナナ)	くずもち 牛乳	米(精白米) 片栗粉、油、砂糖 黒砂糖、くず粉	とりに肉(若鶏もも・皮付) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)	ニンニク、しょうが きゅうり、もやし だいこん、長ねぎ バナナ
3 金	ミートスパゲティ、●ブロッコリーサラダ、 コーンスープ、果物(りんご)	みそおにぎり	スパゲティ、オリーブ油 ●マヨネーズ	米(精白米)、砂糖、油	にんじん、たまねぎ、しょうが きゅうり、もやし だいこん、長ねぎ バナナ
4 土	照り焼き丼、なすのみそ汁、果物(バナナ)	ホットケーキ	米(精白米)、砂糖、ごま油 ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油	米みそ(甘みそ)、ツナ(油漬缶)	焼のり
6 月	カレー、●ごぼうサラダ、●春雨スープ、 果物(オレンジ)	フルーツポンチ 鉄分ウエハース	じゃがいも ●ごまドレッシング はるさめ	とりに肉(若鶏もも・皮なし) ●卵	にんじん、たまねぎ ごぼう、きゅうり、コーン(缶) にんじん オレンジ
7 火	●沖繩そば、豆腐ちゃんぶるー、ヨーグルト	焼きもちのし おにぎり おしゃぶり昆布	ゆで沖繩めい、砂糖 油	とりに肉(若鶏もも・皮なし) ●卵	にんじん、たまねぎ ごぼう、きゅうり、コーン(缶) にんじん オレンジ
8 水	●もずく丼、白菜と人参のサラダ(ツナ)、 鶏肉と冬瓜のみそ汁、果物(りんご)	オートミール クッキー 牛乳	米(精白米)、砂糖、片栗粉 ホットケーキ粉、オートミール、砂糖、油、はちみつ	ふた肉(ひき肉)、●卵 ツナ(油漬缶)、ごま とりに肉(若鶏もも・皮付)、米みそ(淡色辛みそ)	万能ねぎ、しょうが たまねぎ、にんじん、にら コーン(缶)
9 木	ご飯、タンドリーチキン、●ポテトサラダ、 大根スープ、果物(バナナ)	チョコチップ スコーン 牛乳	米(精白米) じゃがいも、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	とりに肉(若鶏もも・皮なし) ●卵	レモン(果汁)、ニンニク きゅうり、にんじん だいこん、ごまつな バナナ
10 金	ご飯、西京焼き、●人参しりしり、ゆし豆腐、 果物(オレンジ)	●あげばん 牛乳	米(精白米) 砂糖 ●ロールパン、油	ふた肉(ひき肉)、●卵 ツナ(油漬缶)、ごま とりに肉(若鶏もも・皮付)、米みそ(淡色辛みそ)	万能ねぎ、しょうが たまねぎ、にんじん、にら コーン(缶)
11 土	そばろ丼、じゃがいもみそ汁、果物(みかん)	ぶどうゼリー	米(精白米)、砂糖、油 じゃがいも	牛乳 とりに肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	万能ねぎ、しょうが たまねぎ、にんじん、にら かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ バナナ
13 月	ご飯、魚のマーマレード焼き、クービリチー、 南瓜のみそ汁、果物(バナナ)	焼きいも 牛乳	米(精白米) 砂糖、油、砂糖 さつまいも	さわら(50g) ふた肉(ばら)、だいず(水煮缶) 赤みそ	マーマレード にんじん、刻みごんぶ、にら かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ バナナ
14 火	ご飯、●うじら豆腐、キャベツの和え物、 なすのみそ汁、果物(グレープフルーツ)	豆腐ホットケーキ 牛乳	米(精白米) 揚げ油、片栗粉 砂糖、ごま油 ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油	●卵、白身魚すり身、ごま 米みそ(甘みそ)	にんじん、えだまめ(冷凍)、ひき キャベツ、にんじん、コーン(缶) なす、たまねぎ、長ねぎ グレープフルーツ
15 水	春雨丼、小松菜とコーンの和え物、 ●卵スープ、果物(バナナ)	オレンジゼリー クラッカー	米(精白米)、はるさめ、砂糖、油 砂糖	豚肩ロース ●卵	にんじん、ピーマン、たまねぎ ごまつな、にんじん、コーン(缶) たまねぎ、にんじん バナナ
16 木	ご飯、赤魚の煮つけ、●麩ちゃんぶるー、 厚揚げのみそ汁、果物(りんご)	●フレンチトースト 牛乳	米(精白米) 砂糖 麩(寒ふ)、油 食パン、砂糖	かきご ●卵、ふた肉(肩・赤肉) 厚揚げ、米みそ(甘みそ)	しょうが キャベツ、もやし、にんじん、にら しめじ、えのきたけ、万能ねぎ りんご
17 金	ご飯、マーボー豆腐、野菜サラダ、●かき玉汁 果物(バナナ)	●三月菓子 牛乳	米(精白米) 砂糖、片栗粉、ごま油 ごま油、砂糖 小麦粉、揚げ油、砂糖、黒砂糖、油	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ) ●卵 ●卵 牛乳	たまねぎ、ピーマン、青ピーマン、赤ピーマン きゅうり、トマト、コーン(缶) にら、あおさ・アーサ バナナ かぼちゃ



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 熱し力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
18 土	三色焼肉丼、わかめのみそ汁、果物(バナナ)	ココアスコーン	米(精白米)、油、ごま油	ふた肉(ばら) 米みそ(甘みそ)	にんじん、しょうが、きゅうり、 万能ねぎ、カットわかめ バナナ
20 月	●鯉のぼりオムライス、きゅうりコーンサラダ、 さつまいもスープ、果物(オレンジ)	鯉のぼりクッキー 牛乳	米(精白米)、油 オリーブ油、砂糖 さつまいも 小麦粉、マーガリン、砂糖	●卵、とりに肉(若鶏もも・皮なし)	たまねぎ、にんじん、コーン(缶) はるさめ、きゅうり、コーン(缶)、りんご たまねぎ オレンジ
21 火	ご飯、肉じゃが、きゅうりの酢の物、 豆腐とアーサのみそ汁、果物(バナナ)	もちもちどら焼き 牛乳	米(精白米) じゃがいも、しらたき、砂糖 砂糖 ホットケーキ粉、もち粉、油	豚肩ロース きんぎょ、白いりごま とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	たまねぎ、にんじん、えだまめ(冷凍) きゅうり、カットわかめ 万能ねぎ、あおさ・アーサ バナナ
22 水	お弁当会	さつまいもの ごま団子 牛乳	さつまいも、砂糖、もち粉、油	ごま 牛乳	
23 木	●ハヤシライス、●ブロッコリーサラダ、 切干大根のスープ、果物(バナナ)	アガラサー 牛乳	米(七分つき米) ●ごまドレッシング	豚肩ロース	はるさめ、にんじん、しょうが、きゅうり、 プロコラー(冷凍)、にんじん、コーン(缶) にんじん、えのきたけ、切りしだいこん バナナ
24 金	●パン、マカロニグラタン、りんごサラダ、 キャベツと人参のスープ、ミニゼリー	お誕生日ケーキ ゼリー	小麦粉、黒砂糖、油 ◎ロールパン マカロニ、パン粉 砂糖、オリーブ油 グラニュー糖、小麦粉	とりに肉(若鶏もも・皮なし)、チーズ、バター	たまねぎ、にんじん、コーン(缶)、パセリ きゅうり、りんご、コーン(缶) キャベツ、にんじん、えのきたけ
25 土	肉みそ丼、きのこ汁、果物(バナナ)	豆腐クッキー	米(精白米)、油、砂糖 ホットケーキ粉、アレルギー用マーガリン、砂糖	豚肩ロース、米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ごまつな、赤ピーマン しめじ、えのきたけ、万能ねぎ バナナ
27 月	●ちゃんぼんラーメン、●パンバンジー、 果物(バナナ)	おからきな粉 ドーナツ 牛乳	生中華めん、ごま油 ●ごまドレッシング	豆乳、ふた肉(ロース)、◎なる とりに肉(若鶏ささ身)	はくしめ、にんじん トマト、きゅうり バナナ
28 火	ご飯、●魚のカレーピカタ、きんぴらごぼう、 わかめのみそ汁、果物(バナナ)	●ピザトースト 牛乳	米(精白米) 小麦粉、油 ごんにやく、ごま油、砂糖 食パン、油	ホキ、●卵 ふた肉(肩・赤肉)、ごま とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)	ごぼう、にんじん、えだまめ 長ねぎ、カットわかめ バナナ
30 木	豚とキャベツのみそ炒め丼、 トマトと豆腐のさっぱり和え、キノコみそ汁、 果物(りんご)	●お麩ラスク ●牛乳	米(七分つき米)、砂糖 砂糖、ごま油 麩(焼ふ)、砂糖	豚肩ロース、米みそ(甘みそ) とうふ(木綿豆腐)、 米みそ(甘みそ)	キャベツ、曲にコーン、ピーマン、長ねぎ きゅうり、トマト しめじ、えのきたけ、万能ねぎ りんご

ご入園・ご連絡
おめでとうございます!

オレンジこども園の給食では、成長期に必要な栄養素を大切に、旬の食材や郷土料理なども取り入れ、「食の楽しさ・食材の美味しさ」を感じられるようなメニュー作りを心がけています。また、アレルギーへの配慮や、お子さまの年齢・咀嚼の発達に合わせた調理法にも気を配り、安心・安全でおいしい給食を提供します。新しい環境に戸惑うこともあるかと思いますが、少しずつ園生活に慣れていってくださるとうれしいです。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

お食事のポイント

味の濃い調味料は控える
ふりかけ、ケチャップ、ソース、マヨネーズなど、味の濃いものに慣れると他の味を薄く感じてしまいます。少なめにしましょう。
おやつも食事のひとつ
乳・幼児期のおやつは食事では足りない栄養を補うためにあります。甘いものばかりではなく、穀類や芋類などを取り入れるとよいでしょう。
カラフルな彩りを
彩りをよくすることで自然と栄養素のバランスが整います。また、見た目から食欲増進にもつながります。
みんなで楽しくおいしく
一番の調味料は大好きな人と楽しく食べることです。忙しくなかなかゆっくり食事をとることが難しい場合もあるかと思いますが、出来るだけみんなで食卓を囲み一日の出来事なんかを話しながら楽しく食事を楽しみましょう。準備のお手伝いをしてもらうと食への興味につながります。

