

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。

2026年05月

●卵 乳アレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
1	金	中華ちまき、鶏肉とじゃがいものカレー炒め、 チンゲン菜スープ、果物(オレンジ)	兜せんべい 牛乳	熱と力になるもの 米(七分つき米)、米(もち米)、ごま油 じゃがいも、油	血や肉や骨になるもの ふた肉(三枚肉) とりも肉	体の調子を整えるもの たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、コーン(缶)、カットわかめ オレンジ
2	土	マーボー丼、わかめスープ、果物(オレンジ)	シークワーサー ゼリー	米(精白米)、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳	たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、にんじん 長ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ オレンジ
7	木	●沖縄そば、●切干し大根のサラダ、●プリン	●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	ふた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 活ちくわ、ごま	シークワーサー(生果汁)、イチアガー
8	金	ご飯、西京焼き、●ゴーヤーチャンプルー、 さつま芋のみそ汁、果物(バナナ)	ハニークリーム トースト 牛乳	米(精白米)、砂糖 油 さつま芋	ふた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 活ちくわ、ごま	コーン(缶)
9	土	もずく丼、じゃがいものみそ汁、果物(オレンジ)	黒糖ちんすこう	米(精白米)、砂糖、片栗粉 じゃがいも	ふた肉(ひき肉) たまねぎ(淡色辛みそ)	生クリーム 牛乳
11	月	●冷やし中華、かぼちゃのそぼろ煮、 果物(オレンジ)	●サター アランダギー 牛乳	ゆで中華めん、砂糖、ごま油 片栗粉、油	●卵、赤ハム とり肉(ひき肉)	きゅうり、レモン(果汁) かぼちゃ オレンジ
12	火	きびご飯、さばの竜田焼き、おからいりち、 小松菜のみそ汁、果物(バナナ)	もずくヒラヤーチー 牛乳	小麦粉、揚げ油、黒砂糖、砂糖、油 米(精白米)、きび(精白粒) 片栗粉、ごま油 砂糖	●卵 さば おから	しょうが もやし、にんじん、万能ねぎ、干しいたけ たまねぎ、砂糖、小麦粉
13	水	ホイコーロー丼、もやしのナムル、 豆腐のみそ汁、果物(りんご)	アジサイゼリー ウエハース	小麦粉、油 小麥粉、油	ふた肉(ひき肉) たまねぎ、長ねぎ オレンジ	キャベツ、にんじん、ピーマン、にら もやし、おろしにんじん、にんじん、コーン(缶) 長ねぎ、カットわかめ りんご
14	木	ご飯、●魚のカレーマヨ焼き、 ●ハンダマの白和え ●卵スープ、果物(グレープフルーツ)	ヨーグルトケーキ 牛乳	米(精白米)、砂糖、油 ごま油	●卵、赤ハム とり肉(ひき肉)	キャベツ、にんじん、ピーマン、にら もやし、おろしにんじん、にんじん、コーン(缶) 長ねぎ、カットわかめ りんご
15	金	ご飯、ハニーマスタードチキン、 ●ジャーマンポテト、野菜スープ、 果物(パイン)	きなこクリームパン 牛乳	小麦粉、揚げ油、黒砂糖、砂糖、油 米(精白米)、きび(精白粒) 片栗粉、ごま油 砂糖	●卵 さば おから	しょうが もやし、にんじん、万能ねぎ、干しいたけ たまねぎ、砂糖、小麦粉
16	土	ビビンバ丼、中華スープ、果物(オレンジ)	ココアホットケーキ	小麦粉、油 小麥粉、油	ふた肉(ひき肉) たまねぎ、長ねぎ オレンジ	キャベツ、にんじん、ピーマン、にら もやし、おろしにんじん、にんじん、コーン(缶) 長ねぎ、カットわかめ りんご
18	月	麦ご飯、●魚マヨ、きゅうりとわかめの和え物、 豆腐スープ、果物(オレンジ)	おからブラウニー 牛乳	米(精白米)、砂糖、ごま油、油	●卵、赤ハム とり肉(ひき肉)	キャベツ、にんじん、ピーマン、にら もやし、おろしにんじん、にんじん、コーン(缶) 長ねぎ、カットわかめ りんご
19	火	ご飯、鶏肉のBBQソース、●人参しりしり、 もずくのみそ汁、果物(パイン)	そうめん ちゃんぶる一	米(精白米)、砂糖	●卵、赤ハム とり肉(ひき肉)	キャベツ、にんじん、ピーマン、にら もやし、おろしにんじん、にんじん、コーン(缶) 長ねぎ、カットわかめ りんご
20	水	ご飯、さばの梅煮、●麩ちゃんぶる一、 なめこ汁、果物(りんご)	芋ようかん 牛乳	米(精白米)、砂糖 糖(車ふ)、油	さば ●卵、ふた肉(肩・赤肉) 米のみそ(甘みそ)	うめほし もやし、にんじん、キャベツ、にら ごまつな、なめこ、万能ねぎ りんご
21	木	お弁当会	●シナモンロール クッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン、きび糖	●卵、牛乳 牛乳	かんてん(粉)

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
22	金	ジャージャーめん、小松菜のごま和え、 ●わかめ卵スープ、果物(バナナ)	ツナカレー おにぎり	熱と力になるもの 生中華めん、砂糖、片栗粉、ごま油 ごま油、砂糖	血や肉や骨になるもの ふた肉(ひき肉)、米のみそ(淡色辛みそ) ツナ(油漬缶)、ごま ●卵	体の調子を整えるもの ピーマン、にんじん、たまねぎ、にら ごまつな、にんじん、カットわかめ バナナ
23	土	生姜焼き丼、なすのみそ汁、果物(りんご)	豆乳もち	米(精白米)、油、砂糖	豚肩ロース 米のみそ(甘みそ)	万能ねぎ、にんじん、ごまつな、しょうが、きゅうり なす、たまねぎ、長ねぎ りんご
25	月	ご飯、●豚しゃぶ、ちくわ磯辺焼き、 からし菜のみそ汁、果物(オレンジ)	いちごの ミルクゼリー クラッカー	米(精白米) ●ごまドレッシング 小麦粉、油	ふた肉(ばら) 活ちくわ 米のみそ(甘みそ)	きゅうり、キャベツ、トマト あおのり からし菜、たまねぎ、長ねぎ オレンジ
26	火	玄米ご飯、赤魚のごま煮、クープイリチー、 もやしのみそ汁、果物(バナナ)	たご焼き風ポテト 牛乳	米(精白米)、米(玄米) 砂糖 油、砂糖	赤魚、白すりごま あおのり 米のみそ(淡色辛みそ)	にんじん、刻みごんぶ もやし、えのきたけ、わかめ(乾) バナナ
27	水	●親子丼、モウイの和え物、ごまつなスープ、 果物(オレンジ)	りんごスコーン 牛乳	じゃがいも、片栗粉、揚げ油	とり肉(若鶏もも皮なし)、●卵 ツナ(油漬缶)	キャベツ、万能ねぎ、あおのり 牛乳
28	木	梅納豆ご飯、サバの塩焼き、大根うぶさー、 豆腐とアーサのみそ汁、果物(パイン)	ぜんざい せんべい	米(精白米) 砂糖	バター、牛乳 牛乳 なとう きば ふた肉(ばら)	りんご うめほし だいこん、にんじん、もき糖豆、にら 万能ねぎ、あおさ、アーサ ハイナツプル
29	金	バターライス、鶏肉のトマト煮、春雨サラダ、 キャベツと人参のスープ、果物(バナナ)	●お誕生日ケ キジョア	黒砂糖、押麦、グラニュー糖	いんげんまめ(乾)、こしあん(生)	あおのり キャベツ、コーン(缶)ト(缶)、にんじん、ピーマン きゅうり キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ バナナ
30	土	豚丼、キャベツのみそ汁、果物(オレンジ)	きなこクッキー	米(精白米)、砂糖	豚肩ロース 米のみそ(甘みそ)	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが オレンジ

5月8日はゴーヤの日

★ゴーヤーに含まれている栄養
ビタミンC・ビタミンE・カリウム・カルシウム・食物繊維
などが豊富に含まれています。

★ゴーヤーの苦み
疲労回復・夏バテ防止・食欲増進などといった働きがあります。

★新鮮なゴーヤーの選び方
太くて緑色が濃いもの・表面のイボが硬いものを選ぶ
ことがポイントです。

カットしたゴーヤーを水にさらし塩もみする事で苦みを緩和することができるので試してみてください。
これから暑い時期になりますが、ゴーヤーを食べて暑い夏も元気に過ごしましょう!

三角食べのすすめ

ひとつの料理やおかずだけを続けて食べてから次の料理に移る食べ方を「ばっかり食べ」といいます。
苦手な物に手をつけなかったり、好きなおかずだけでおなかいっぱいになり、他の料理が食べられなくなると栄養も偏ってしまいます。
順番に食べる「三角食べ」(ご飯→おかず→汁→ご飯...)をする事でバランスよく食べ進めることができます。
たくさんの食材に出会って好きな物が増えると食事もおもしろくなりますね!

