

# 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。

日曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
			黄	赤	緑
1月	ご飯、チキンのチーズ焼き、●南瓜サラダ からし菜スープ、果物(バナナ)	きな粉あん 蒸しパン 牛乳	米(精白米) パン粉 ●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	とりも肉、ピザ用チーズ ●卵 とうふ(木綿豆腐)	かぼちゃ、干しぶどう からし、長ねぎ バナナチップス
2火	麦ご飯、魚のパン粉焼き、ごぼうサラダ 春雨キャベツスープ、果物(りんご)	チーズスコーン 牛乳	米(精白米)、理髪 パン粉、オリーブ油 糸こんにゃく、砂糖 はるさめ	赤魚 ツナ(油漬缶)、ごま	ニンニク にんじん、ごぼう、コーン(缶)、むぎ麦 キャベツ、にんじん りんご
3水	●ガパオライス、春雨サラダ、わかめスープ 果物(バナナ)	ツナチヂミ 牛乳	米(精白米)、きび糖 はるさめ、砂糖、ごま油	ふた肉(ひき肉)、●卵、ひよこまめ(ゆで) 赤ハム、白いりごま	おから、バター、牛乳、ピザ用チーズ にんじん、きゅうり コーン(缶)、にら、カットわかめ バナナ
4木	きびご飯、サバのみそ煮、●ゴーヤチャンプ ルー 麩のすまし汁、果物(オレンジ)	りんごと トマトゼリー ウエハース	米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖 油(焼ふ)	さば、米みそ(甘みそ) とうふ(木綿豆腐)、ふた肉(ばら)、●卵	にんじん、きゅうり にんじん、きゅうり コーン(缶)、にら、カットわかめ バナナ
5金	●もずく丼、小松菜とコーンの和え物 豆腐とアーサのみそ汁、果物(グレープフル ーツ)	●卵サンドイッチ 牛乳	米(精白米)、砂糖、片栗粉 砂糖	ぶた肉(ひき肉)、●卵 とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	おから、バター、牛乳、ピザ用チーズ にんじん、きゅうり コーン(缶)、にら、カットわかめ バナナ
6土	ホイコーロー丼、きのこスープ、果物(りんご)	オレンジゼリー	米(精白米)、砂糖	豚肩ロース、米みそ(甘みそ)	キャベツ、にんじん、ピーマン、にら えのきたけ、ごまつな、カットわかめ りんご
8月	ご飯、鶏肉の竜田焼き、もずく酢 なすと豆腐のみそ汁、果物(オレンジ)	じゃがいもお焼き 牛乳	米(精白米) 片栗粉、砂糖 砂糖	とり肉(若鶏むね皮なし) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)	しょうが もずく(塩め)、きゅうり、レモン(果汁) なす、長ねぎ オレンジ
9火	五穀米ご飯、魚の磯風味焼き、クレープリチー ●かきたま汁、果物(バナナ)	マシュマロおこし 牛乳	小麦粉、砂糖 砂糖	●ゆで卵 牛乳	たまねぎ、きゅうり
10水	夏野菜カレー、●温野菜サラダ、豆腐スープ 果物(オレンジ)	くずもち 牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ、砂糖	とり肉(若鶏むね皮なし) とうふ(木綿豆腐)	キャベツ、にんじん、ピーマン、にら えのきたけ、ごまつな、カットわかめ りんご
11木	ご飯、●魚のコーンマヨネーズ おからいりちー、●野菜スープ、果物(りんご)	パンナコッタ ビスケット	米(精白米) ●マヨネーズ、砂糖 砂糖	赤魚、米みそ(甘みそ) とり肉(ひき肉)、おから ①ベーコン	コーン(缶) たまねぎ、にんじん、えだまめ、ひき にんじん、たまねぎ りんご
12金	●チャーハン、花シュウマイ、きゅうりのゆかり あえ 小松菜スープ、果物(バナナ)	みるくトースト 牛乳	米(精白米) 片栗粉、シュウマイの皮、砂糖、ごま油	ぶた肉(ばら)、●卵 ぶた肉(ひき肉)	たまねぎ、しょうが きゅうり ごまつな、にんじん バナナ
13土	豚とキャベツのみそ炒め丼、じゃが芋のみそ汁 果物(バナナ)	ちんびん	食パン、砂糖	脱脂粉乳(スキムミルク)	キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、長ねぎ わかめ(乾) バナナ
15月	ご飯、鶏肉のオイスターソース焼き 小松菜のごま和え、豆腐とアーサのみそ汁 果物(りんご)	豆腐ココア ホットケーキ 牛乳	米(精白米) ごま油 砂糖	とり肉(若鶏むね皮なし) ツナ、ごま とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	しょうが ごまつな、にんじん たまねぎ、あおさ、アーサ りんご
16火	玄米ご飯、サバのゆかり焼き きゅうりのツナサラダ、鶏肉と冬瓜のみそ汁 果物(バナナ)	夏野菜そうめん	ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖	豆腐、とうふ(絹ごし豆腐) 牛乳	さば ツナ(油漬缶) きゅうり、にんじん とうがん、長ねぎ バナナ
17水	●三色焼肉丼、モウイの和え物 ファイバースープ、果物(オレンジ)	おからごまク ッキー牛乳	米(精白米)、油、ごま油 砂糖 押麦	豚肩ロース、●卵、牛乳 ツナ	ごまつな、たまねぎ、しょうが きゅうり、きゅうり、にんじん ごぼう、にんじん、えのきたけ オレンジ

日曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
			黄	赤	緑
18木	ご飯、●スペイン風オムレツ 豚肉と野菜のカレー炒め、豆乳コンソープ 果物(バナナ)	●ピザトースト 牛乳	米(精白米) じゃがいも 油	●卵、牛乳、チーズ、赤ハム ふた肉(豚肩ロース、脂身付) 豆乳	ほうろくそう たまねぎ、にんじん、ピーマン クリームコーン(缶)、長ねぎ、コーン(缶) バナナチップス
19金	●沖縄そば、ごまみそあえ、果物(オレンジ)	●鯖マヨおにぎり いりご	食パン	●ベーコン、ピザ用チーズ 牛乳	たまねぎ、ピーマン
20土	春雨丼、中華スープ、果物(オレンジ)	ココアスコーン	米(精白米)、はるさめ、砂糖	豚肩ロース	にんじん、ピーマン、たまねぎ しめじ、チンゲンサイ オレンジ
22月	麦ご飯、●魚の和風マヨ焼き、パパイヤイリ チー ゆし豆腐、果物(オレンジ)	きなこクッキー 牛乳	米(精白米)、押麦 ●マヨネーズ	さわら(50g) 豚肩ロース とうふ(ゆし豆腐)	長ねぎ、こんぶ佃煮、万能ねぎ パパイヤ(未熟果)、にんじん、にら 万能ねぎ オレンジ
24水	おくら納豆ご飯、赤魚の煮つけ ●人参しりしー、さつまいものみそ汁 果物(バナナ)	ぜんざい せんべい	米(精白米) 砂糖 さつまいも	●卵、牛乳、チーズ、赤魚 ●卵、ツナ(油漬缶) 米みそ(甘みそ)	おから しょうが にんじん、ピーマン たまねぎ、長ねぎ バナナチップス
25木	●ふりかけごはん、ミートローフ、●スパサ ウイナナーポテトスープ、果物(バナナ)	●お誕生日ケ キジュース	押麦、黒砂糖、グラニュー糖	いんげんまめ(乾)、ごしあん(生)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、レモン(果汁) きゅうり、にんじん、コーン(缶) バナナ
26金	お弁当会	キャロットケーキ 牛乳	米(精白米) パン粉、砂糖 赤ハム ウインナー 砂糖、グラニュー糖、小麦粉	合ひき肉(牛・ぶた)、豆乳 赤ハム ウインナー ●卵、無塩バター	たまねぎ、にんじん、ピーマン、レモン(果汁) きゅうり、にんじん、コーン(缶) バナナ
27土	中華丼、わかめスープ、果物(バナナ)	ヒラヤーチー	小麦粉	ツナ(油漬缶)	長ねぎ
29月	●冷やし中華、厚揚げのそぼろ煮、ミニゼリー	フルーツゼリー ウエハース	ゆで中華めん、砂糖、ごま油 砂糖、片栗粉	●卵、とり肉(若鶏ささ身) 厚揚げ、とり肉(ひき肉)	きゅうり、レモン(果汁) たまねぎ、にんじん、えのきたけ、えだまめ
30火	ご飯、さばの梅みそ焼き、千切り大根イリチー もやしのみそ汁、果物(バナナ)	おからココア マフィン 牛乳	米(精白米) 砂糖 こんにゃく	さば、米みそ(甘みそ) 豚肩ロース 油あげ、米みそ(淡色辛みそ)	うめぼし パパイヤ(未熟果)、にんじん、にら 万能ねぎ バナナチップス

### よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯  
予防・消化を助ける、脳の働きを活性化させて集中力や  
記憶力をアップするなどの効果があります。  
噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。

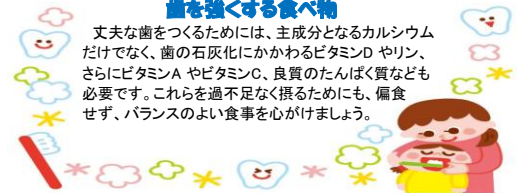
### 噛む回数を増やすポイント

- ★調理法で変わる「かみごたえ」  
①「硬いもの」より、「歯ごたえあるもの」を  
食物繊維の多い野菜(ごぼう、蓮根など)や、海藻、きのこ。  
肉ならひき肉より、薄切りブロックがおススメ
- ②食材を大きめに切る  
自然に噛む回数を増やせます。  
サラダのきゅうり一乱切りや、コロコロに
- ③素材を組み合わせる  
1つの料理の材料を単品で調理するより、  
数種類組み合わせる方がよく噛みやすくなります。
- ④味付けを薄めに



### 歯を強くする食べ方

丈夫な歯をつくるためには、主成分となるカルシウム  
だけでなく、歯の石灰化にかかわるビタミンD やリン、  
さらにビタミンA やビタミンC、良質のたんぱく質なども  
必要です。これらを過不足なく摂るためにも、偏食  
せず、バランスのよい食事を心がけましょう。



### 親子でクッキング

- 一緒にクッキングすることで、苦手なお野菜も食べられるきっかけにも  
なります。包丁を使わなくてもできるサラダがおススメです。
- ★ちぎる・・・レタスやキャベツをちぎってみよう
- ★洗う、茹でる・・・水を使って洗う作業や、食材を鍋に入れる作業もとても  
大きな経験です。
- ★もむ・・・野菜と調味料を混ぜる。ビニール袋に入れてもめば、汚れず  
簡単にできます。
- ★混ぜる・・・調味料を混ぜ、簡単手作りドレッシングができます。  
酢・塩・ごま油＝1:0.1:2 砂糖を加えてもOK