

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。

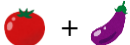
2026年07月		●卵アレルギー		材 料 名		
日	曜	献立	午後おやつ	黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
1	水	餃子のたね丼、わかめの中華和えきのこスープ、果物(バナナ)	りんごゼリー ウエハース	米(精白米)、砂糖、ごま油 砂糖、ごま油 片栗粉 砂糖	ぶた肉(ひき肉) ごま りんごジュース(濃縮還元)、りんご、イナアガー	キャベツ、にんじん、にら きゅうり、カットわかめ えのきたけ、コーン(缶)、干しいたけ バナナ
2	木	麦ご飯、●魚のピカタ、豆腐ちゃんぶるー パパイヤのみそ汁、すいか	ちんびん 牛乳	米(精白米)、押麦 小麦粉、油 油 小麦粉、黒砂糖、油、砂糖	赤魚、●卵 とうふ(沖縄豆腐)、豚肩ロース 米みそ(甘みそ) 牛乳	キャベツ、にんじん、にら パパイヤ(未熟果)、万能ねぎ、わかめ(乾) すいか
3	金	ご飯、夏野菜マーボー、もやしとわかめのナム ル 中華スープ、果物(オレンジ)	きな粉ラスク 牛乳	米(精白米) 片栗粉、砂糖、ごま油 ごま油 食パン、砂糖	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ) ごま バター、きなこ 牛乳	トマト、なす、ピーマン、ニンニク、しょうが にんじん、もやし、カットわかめ にんじん、えのきたけ、干しいたけ オレンジ
4	土	照り焼き丼、じゃがいもみそ汁、果物(オレンジ)	みそクッキー	米(精白米)、砂糖、ごま油 じゃがいも 小麦粉、砂糖、黒砂糖	とり肉(若鶏もも・皮付) 米みそ(甘みそ) 無塩バター、米みそ(甘みそ)	にんじん、たまねぎ、こまつな、きざみのり たまねぎ、長ねぎ オレンジ
6	月	ご飯、魚のマーレレード焼き、おくらの梅和え 冬瓜スープ、果物(バナナ)	●あげぱん 牛乳	米(精白米) 砂糖 砂糖 ◎ロールパン、油、グラニュー糖、砂糖	さわら(50g) 削り節 きなこ 牛乳	マーマレード きゅうり、おくら、にんじん、うめぼし とうがん、しめじ、長ねぎ バナナ
7	火	ふりかけご飯、ハンバーグ、●ポテトサラダ 七塔そうめん汁、七塔ゼリー	七タジャムサンド ジョア	米(精白米) パン粉、マーガリン、油 油 じゃがいも、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 干しとうめん 七塔三色ゼリー サンドイッチパン、砂糖	含むき肉(牛・ぶた)、豆乳、スライスチーズ とうふ(木綿豆腐)、ツナ(油漬缶) 米みそ(甘みそ) ジョア なっとう さば 厚揚げ、ぶた肉(ひき肉) たまねぎ(甘みそ) 牛乳、とうふ(絹ごし豆腐) 牛乳	たまねぎ、ほうれんそう きゅうり、にんじん 万能ねぎ、おくら いちごジャム
8	水	納豆ご飯、魚の塩焼き、厚揚げのそぼろ煮 へちまのみそ汁、果物(オレンジ)	ココア豆腐 蒸しパン 牛乳	米(精白米) 油 砂糖、片栗粉 ホットケーキ粉、砂糖	さば 厚揚げ、ぶた肉(ひき肉) たまねぎ(甘みそ) 牛乳、とうふ(絹ごし豆腐) 牛乳	にんじん、たまねぎ、えだまめ たまねぎ、へちま、長ねぎ オレンジ
9	木	お弁当会	チョコチップ クッキー 牛乳	 小麦粉、マーガリン、砂糖	牛乳 牛乳	
10	金	ご飯、鶏肉のさっぱり煮、●小松菜の白和え 根菜みそ汁、すいか	●お好み焼き 牛乳	米(精白米) 砂糖 ●ごまドレッシング ●お好み焼き粉、やまといも	とり肉(若鶏もも・皮付) とうふ(木綿豆腐)、ツナ(油漬缶) 米みそ(甘みそ) 赤ハム 牛乳	こまつな、にんじん かぼち、にんじん、たまねぎ ずいじ キャベツ、にんじん、あおのり 牛乳
11	土	マーボー丼、根菜みそ汁、果物(オレンジ)	シークワサー ゼリー	米(精白米)、砂糖、片栗粉、ごま油 砂糖	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ) 米みそ(甘みそ) 牛乳	たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、にんじん にんじん、ごぼう、万能ねぎ オレンジ シークワサー(生果汁)、イナアガー
13	月	夏の枝豆ごはん、ハニーマスタードチキン ●さっぱりポテサラ、もずくスープ、果物(りんご)	黒糖ちんすこう 牛乳	米(精白米) はちみつ じゃがいも、●マヨネーズ、砂糖、油 小麦粉、油、黒砂糖	とりもも肉 おから 牛乳	にんじん、きゅうり トウモロコシ、もずく(塩ぬき) りんご
14	火	ご飯、●魚のチーズ焼き、●チョップドサラダ カレー風味スープ、果物(パイナップル)	野菜チップ 牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ ●ごまドレッシング じゃがいも、油	あかうお、チーズ だいず(ゆで) ぶた肉(ばら) 牛乳	パセリ トマト、きゅうり、コーン(缶)、えだまめ キャベツ、にんじん パイナップル にがうり(ゴーヤー)
15	水	納豆そぼろ丼、きゅうりの中華和え 大根のみそ汁、果物(グレープフルーツ)	ぜんざい せんべい	米(七分つき米)、油、砂糖、ごま油 ごま油、砂糖 黒砂糖、押麦、グラニュー糖	挽きわりなっとう、ぶた肉(ひき肉) ツナ(油漬缶) 厚揚げ、米みそ(淡色辛みそ) いんげんまめ(乾)、こしあん(生)	キャベツ、長ねぎ、にら きゅうり、カットわかめ にんじん、だいこん グレープフルーツ
16	木	タコライス、●はんぺんのマヨ焼き、●卵スープ 果物(オレンジ)	●お誕生日ケ ーキ ジュース	米(精白米) ●マヨネーズ マーガリン、グラニュー糖	含むき肉(牛・ぶた)、チーズ ◎はんぺん ●卵 クリームチーズ、●卵	たまねぎ、トマト、ピーマン、にんじん、レタス あおのり コーン(缶)、カットわかめ オレンジ りんごジュース(果汁100%)
17	金	麦ご飯、西京焼き、ひじき炒め キャベツのみそ汁、果物(バナナ)	●ツナサラダの ロールパン 牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖 こんにゃく、油、砂糖 ◎ロールパン、●マヨネーズ	かれい、米みそ(甘みそ) ぶた肉(ばら)、だいず(ゆで) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) ツナ(油漬缶) 牛乳	にんじん、ひじき、にら キャベツ、万能ねぎ バナナ きゅうり、レタス

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
18	土	生姜焼き丼、なすのみそ汁、果物(オレンジ)	ココアホットケーキ	米(精白米)、油、砂糖 ホットケーキ粉、砂糖、メープルシロップ	ぶた肉(ばら) 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳、とうふ(絹ごし豆腐)	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しょうが、きざみのり なす、えのきたけ オレンジ
21	火	野菜ラーメン、●枝豆の白和え フルーツヨーグルト	チーズおかか おにぎり	生中華めん、ごま油 ●ごまドレッシング 砂糖 米(精白米)、砂糖	ぶた肉(肩ロース・脂身付) とうふ(木綿豆腐)、活ちくわ ヨーグルト(無糖) チーズ、ごま、削り節	もやし、にんじん、コーン(缶) にんじん、えだまめ(生) もも(缶)、みかん(缶)、パイナップル(缶)
22	水	きびご飯、魚の磯風味焼き、クービリチー 冬瓜のみそ汁、果物(オレンジ)	●バリバリピザ 牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 小麦粉、砂糖 油、砂糖 ぎょうざの皮	かれい ぶた肉(ばら)、だいず(水煮缶) 米みそ(甘みそ) ピザ用チーズ、◎ペーコン 牛乳	あおのり にんじん、刻みこんぶ とうがん、万能ねぎ、あおさ・アーサ オレンジ ピーマン、たまねぎ
23	木	●へちまハヤシライス ●モウイとコーンのサラダ、おくらスープ 果物(バナナ)	ぶどうゼリー ウエハース	米(精白米)、油 ●マヨネーズ 砂糖	豚肩ロース 赤ハム、ごま 砂糖	たまねぎ、へちま、しめじ しろすり、にんじん、コーン(缶) にんじん、たまねぎ、おくら、コーン(缶) バナナ ぶどうジュース(濃縮還元)、イナアガー
24	金	焼きそば、ウインナー、焼とうもろこし 野菜ジュース	フルーツポンチ	焼そばめん、油 砂糖	ぶた肉(ばら) ウインナー 砂糖	たまねぎ、キャベツ、しめじ、ピーマン、にんじん、あおのり とうもろこし 野菜ミックスジュース バナナ、パイナップル(缶)、りんご、みかん(缶)
25	土	そぼろ丼、中華スープ、果物(バナナ)	人参スコーン	米(精白米)、砂糖、油 0	とり肉(ひき肉) 0	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しょうが、きざみのり にんじん、えのきたけ バナナ 0
27	月	ご飯、鶏肉のごまみそ焼き おくらとちくわの海苔あえ、ゆし豆腐 果物(オレンジ)	ビーフン 牛乳	米(精白米) 砂糖 砂糖 ビーフン、砂糖、油	とり肉(若鶏もも・皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま 活ちくわ とうふ(ゆし豆腐) 豚肩ロース 牛乳	おくら、きゅうり、コーン(缶)、きざみのり 万能ねぎ オレンジ たまねぎ、もやし、にんじん、にら
28	火	ご飯、さばの梅煮、●人参しりしりー 厚揚げのみそ汁、果物(バナナ)	もちもちどら焼き 牛乳	米(精白米) 砂糖 ホットケーキ粉、もち粉、油	さば ●卵、ツナ(油漬缶) 厚揚げ、米みそ(甘みそ) つぶしあん(砂糖添加) 牛乳	うめぼし にんじん、ピーマン しめじ、えのきたけ、万能ねぎ バナナ
29	水	ご飯、●チキン南蛮、きゅうりのツナサラダ なめこ汁、すいか	かぼちゃ おからスコーン 牛乳	米(精白米) ◎てんぷら粉、●マヨネーズ、揚げ油、砂糖 ごま油、砂糖 ホットケーキ粉	とり肉(若鶏もも・皮付) ツナ(油漬缶) とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ) バター、おから、牛乳 牛乳	きゅうり なめこ、万能ねぎ すいか かぼちゃ
30	木	玄米ご飯、魚のごま照り焼き、冬瓜そぼろ煮 からし菜みそ汁、果物(りんご)	アップルパイ 牛乳	米(精白米)、米(玄米) 油、砂糖 砂糖、マーガリン(無塩) 牛乳	ホキ、ごま とり肉(ひき肉) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) 砂糖、マーガリン(無塩) 牛乳	とうがん、にんじん、えだまめ(冷凍) からしな、長ねぎ りんご りんご、レモン(果汁)
31	金	●沖縄そば ●ゴーヤーとウインナーのかきあげ 果物(バナナ)	豚ねぎ塩おにぎり おしゃぶり昆布	ゆで沖縄めん、砂糖 ◎てんぷら粉、揚げ油 米(精白米)、ごま油	万能ねぎ、しょうが にがうり(ゴーヤー)、たまねぎ、コーン(缶) バナナ ぶた肉(ばら)、白いりごま	万能ねぎ

旬の野菜を育てよう

今ではどんな野菜でもほぼ1年中出回っていますが、野菜には旬があります。旬の野菜は、味も栄養価もよく、その季節の体に適した性質を持っています。旬の野菜からパワーをもらって、毎日を元気に過ごしましょう。

トマト
生で食べると体にたまった熱を冷ましてくれます。また、夏の紫外線による酸化を回復させます。
食べ合わせ
トマト＋ナス＝美容効果



きゅうり
カリウムを含み、体を冷やす効果とむくみを解消する効果があります。
食べ合わせ
きゅうり＋豚肉＝免疫力UP



ピーマン
血をサラサラにする作用や、疲労回復効果が高く、整腸作用があります。
食べ合わせ
ピーマン＋もやし＝夏バテ解消



夏場に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。

★タンドリーチキン★ 大人4人分
・鶏もも肉 4人分
・醤油 4. 8g
・カレー粉 1. 6g
・レモン果汁 8g
・食塩 1. 6g
・にんにく 1. 6g
・ケチャップ 36g

★梅和えのタレ★
ちくわ・きゅうり・おくらなどと和えるのがおススメ
・梅(山海ぶし) 6g
・しょうゆ 小さじ1・1/2
・砂糖 小さじ1
・削り節 1g
・酢 小さじ1 (なくても可)
・梅とめんつゆだけでもおススメです。

