

献立表



オレンジ第2保育園

※食材の都合により、献立を変更することがあります。

2018年04月

●卵 乳アレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
2	月	●ミートスパゲティ、●ブロッコリーサラダ、●卵スープ(わかめ)、果物(グレープフルーツ)	昆布おにぎり いりこ	熱と力になるもの スパゲティ、オリーブ油 ●マヨネーズ	血や肉や骨になるもの 含むき肉(牛・ぶた)、ひよこまめ(ゆで) ひよこまめ(ゆで) ●卵	体の調子を整えるもの たまねぎ、アーモンド(油)、にんじん、ピーマン、ニンニク ブロッコリー(冷凍)、にんじん カットわかめ グレープフルーツ
				米(精白米)	にぼし(だし用いわし煮干し) 牛肉(肩)、ひよこまめ(ゆで) ツナ(水煮缶)	こんぶ佃煮、しそ
3	火	●ビーフカレー、大根サラダ、果物(オレンジ)	●アガラサー ●牛乳	米(精白米)、じゃがいも、米(発芽玄米)	小麦粉(強力粉)、黒砂糖	たまねぎ、ピーマン、にんじん だいこん、きゅうり、カットわかめ、しそ オレンジ
				米(精白米)	小麦粉(強力粉)、黒砂糖	●牛乳 ●牛乳
4	水	グリーンピースご飯、 ●鮭フライ・タルタルソースがけ、 キャベツの甘酢あえ、根菜みそ汁、果物(りんご)	ぜんざい せんべい	米(精白米) 揚げ油、●マヨネーズ、◎パン粉、小麦粉 砂糖	さけ(鮭)、●ゆで卵、●卵 ごま 米みそ(淡色辛みそ)	グリーンピース(冷凍) たまねぎ、ピーマン キャベツ、にんじん、きゅうり だいこん、ごぼう、にんじん、長ねぎ りんご
				押麦、砂糖、黒砂糖	いんげんまめ(乾)	
5	木	●もずく丼、キャベツとわかめのごま酢あえ、 とろろ昆布のすまし汁、果物(りんご)	●ほうれん草 ホットケーキ ●牛乳	米(精白米)、砂糖 砂糖	ぶた肉(ひき肉)、●卵 ごま	ほうれん草、カットわかめ だいこん、長ねぎ、とろろこんぶ りんご
				ホットケーキ粉、砂糖、油	●牛乳、●チーズ、●卵、◎ウィンナー ●牛乳	ほうれんそう
6	金	青菜ご飯、●魚のチーズピカタ、大根うぶさー、 ほうれん草みそ汁、果物(パイ)	●ボンデケーキ ●牛乳	米(精白米) 小麦粉、●マヨネーズ、油 砂糖	めかじき、●卵、●粉チーズ ぶた肉(肩) 米みそ(甘みそ)	からしな だいこん、にんじん、えだまめ(ゆで)、にら えのきたけ、ほうれんそう、長ねぎ パインアップル
				じゃがいも、片栗粉、白玉粉、砂糖	●チーズ ●牛乳	
7	土	そぼろ丼、野菜たっぷりみそ汁、りんご	●バナナスコーン ●牛乳	米(精白米)、砂糖、油 じゃがいも	とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しょうが、きざみのり だいこん、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ りんご
				ホットケーキ粉	●バター、●牛乳 ●牛乳	バナナ
9	月	納豆ご飯、レバニラ炒め、 ●小松菜と豆腐のサラダ、大根のみそ汁、 果物(オレンジ)	くず餅 ●牛乳	米(精白米) 油、砂糖、ごま油 ●ごまドレッシング	なっとう とりレバー 豆腐(木綿豆腐)、ツナ(油漬缶) 米みそ(甘みそ)	もやし、にんじん、にら、しょうが ごまつな だいこん、万能ねぎ、カットわかめ オレンジ
				黒砂糖、くず粉、タピオカ粉、グラニュー糖	きなこ ●牛乳	
10	火	青菜ご飯、肉じゃが、大根サラダ、なめこ汁、 果物(グレープフルーツ)	●ブロッコリー 蒸しパン ●牛乳	米(精白米) じゃがいも、しらたき、砂糖 砂糖、ごま油	ぶた肉(肩) ツナ(水煮缶) 米みそ(甘みそ)	からしな たまねぎ、にんじん、いんげん だいこん、きゅうり、にんじん はくさい、なめこ、万能ねぎ グレープフルーツ
				ホットケーキ粉、砂糖、油	●牛乳、●チーズ、●卵 ●牛乳	ブロッコリー(冷凍)
11	水	●沖縄そば、豆腐ちゃんぶるー、果物(バナナ)	きのごこわ	ゆで沖縄めん、砂糖 油	ぶた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 とうふ(沖縄豆腐)、ツナ(水煮缶)	万能ねぎ、しょうが、紅しょうが キャベツ、にんじん、にら バナナ
				米(精白米)、米(もち米)	とり肉(若鶏さき身)	しめじ、にんじん、にら、干しいたけ
12	木	青菜ご飯、きんぴらごぼう、 ●タケノコのかき揚げ、じゃがいものみそ汁、 果物(パイ)	●おからきな粉 ドーナツ ●牛乳	米(精白米) こんぶやく、砂糖、ごま油 小麦粉、揚げ油 じゃがいも	ぶた肉(肩) ●卵 米みそ(甘みそ)	からしな ごぼう、にんじん、えだまめ たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、みずな 万能ねぎ、わかめ(乾) パインアップル
				ホットケーキ粉、揚げ油、砂糖	おから、●卵、きなこ ●牛乳	
13	金	枝豆ごはん、西京焼き、●麩ちゃんぶるー、 豆腐のみそ汁、果物(りんご)	もちもちどら焼き ●牛乳	米(精白米) 砂糖 麩(車ふ)、油	かかれい、米みそ(甘みそ) ぶた肉(肩)、●卵 とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	キャベツ、もやし、にんじん、にら しめじ、長ねぎ りんご
				ホットケーキ粉、白玉粉、油	つぶしあん(砂糖添加) ●牛乳	
14	土	ご飯、サバのゆかり焼き、●人参りしりー、 みそ汁(小松菜豆腐)、果物(バナナ)	ポテトフライ	米(精白米)	さば ●卵、ツナ(油漬缶) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	ブロッコリー にんじん、もやし、ピーマン ごまつな バナナ
				フライドポテト、揚げ油		
16	月	焼きそば、野菜サラダ、 とうふとアーサのすまし汁、果物(パイ)	鮭おにぎり	焼そばめん、油 砂糖、ごま油	ぶた肉(肩) とうふ(木綿豆腐)	たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん、あおのり トマト、きゅうり、コーン(缶) 万能ねぎ、あおさ・アーサ パインアップル
				米(精白米)	さけ(鮭)	焼のり
17	火	たけのこ御飯、チキンの照り焼き、 白菜ののりあえ、なめこ汁、果物(りんご)	●紅芋スイート ポテト ●牛乳	米(精白米) 砂糖 砂糖、ごま油	とり肉(若鶏もも・皮なし) とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	にんじん、たけのこ(ゆで)、万能ねぎ はくさい、コーン(缶)、焼のり なめこ、長ねぎ りんご
				紅芋、砂糖	●脱脂粉乳(スキムミルク) ●牛乳	
18	水	わかめご飯、●鮭のムニエル、●春雨サラダ、 ●野菜スープ、果物(オレンジ)	●三月菓子 ●牛乳	米(精白米) 小麦粉 はるさめ、砂糖、ごま油	さけ(鮭)、●バター ◎ハム、ごま	カットわかめ レモン きゅうり だいこん、トマト、たまねぎ、セロリ、にんじん オレンジ かぼちゃ
				小麦粉、揚げ油、砂糖、黒砂糖、油	●卵 ●牛乳	

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
19	木	きびご飯、かじきの照り焼き、 干切り大根イリチー、果物(バナナ)、 みそ汁(小松菜豆腐)	●お好み焼き、 ●牛乳	熱と力になるもの 米(精白米)、きび(精白粒) 片栗粉、油、砂糖 こんにやく、油	血や肉や骨になるもの めかじき ぶた肉(肩)	体の調子を整えるもの にんじん、切り干しだいこん、干しいたけ、駒めこんぶ バナナ ごまつな
				米(精白米)、米(玄米) ごま油、砂糖、片栗粉 ごま油、砂糖	とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) ◎ハム ●牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり
20	金	玄米ご飯、ピーマンの細切り炒め、 きゅうりとわかめの中華和え、エノキのみそ汁、 果物(グレープフルーツ)	●たい焼き、 ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) ごま油、砂糖、片栗粉 ごま油、砂糖	ぶた肉(もも) ツナ(油漬缶) とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで) きゅうり、カットわかめ えのきたけ、万能ねぎ グレープフルーツ
				ホットケーキ粉、白玉粉、油	つぶしあん(砂糖添加) ●牛乳	
21	土	春の親子遠足				
23	月	青菜ご飯、サバのみそ煮、ひじき炒め、 さつま汁、果物(グレープフルーツ)	●もずくの天ぷら、 ●牛乳	米(精白米) 砂糖 しらたき、砂糖、油	さば、米みそ(甘みそ) だいこん、ひじき、にら 米みそ(甘みそ)、ちくわ	からしな だいこん、長ねぎ だいこん、ひじき、にら だいこん、ごぼう、にんじん、長ねぎ グレープフルーツ
				小麦粉、揚げ油	●卵 ●牛乳	おきなわもずく塩漬、たまねぎ、にんじん、にら
24	火	きびご飯、●クリームシチュー、 昆布のツナサラダ、果物(りんご)、	●フレンチトースト、 ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) じゃがいも	●牛乳、とり肉(若鶏むね皮なし) ツナ(油漬缶)	たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん トマト、きゅうり、駒めこんぶ、黄ピーマン りんご
				◎食パン、砂糖	●牛乳、●卵 ●牛乳	
25	水	麦ご飯、●あじのみそ焼き、 厚揚げのそぼろ煮、 白菜のみそ汁、果物(オレンジ)	焼きいも、 ●牛乳	米(精白米)、押麦 ●マヨネーズ 砂糖、片栗粉	あじ、米みそ(甘みそ) とうふ(生揚げ)、ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	あおのり たまねぎ、えのきたけ、にんじん、えだまめ はくさい、にら オレンジ
				さつまいも	●牛乳	
26	木	ご飯、●鮭のピカタ、ひじき炒め、 じゃがいものみそ汁、果物(バナナ)	●クッキー、 ●牛乳	米(精白米) 小麦粉、油 こんにやく、油、砂糖 じゃがいも	さけ(鮭)、●卵 ぶた肉(ほら)、だいず(水煮缶) 米みそ(甘みそ)	にんじん、ひじき、にら 長ねぎ、わかめ(乾) バナナ
				小麦粉、●マーガリン、砂糖	●卵 ●牛乳	
27	金	●タコライス、●コーンスープ、チキンナゲット、 果物(パイ)	●お誕生日ケーキ、 オレンジジュース	米(精白米) じゃがいも、片栗粉	卵(生卵)、●チーズ、ひよこまめ(ゆで) ●牛乳、●脱脂粉乳(スキムミルク) チキンナゲット	レタス、たまねぎ、トマト、ピーマン、にんじん たまねぎ、にんじん、コーン(缶) パインアップル
				砂糖、小麦粉	●卵、●生クリーム、●牛乳、●バター	いちご オレンジジュース(濃縮還元) カットわかめ
28	土	わかめご飯、チキンの照り焼き、ツナサラダ、 エノキのみそ汁	みそおにぎり	米(精白米) 砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし) ツナ(油漬缶) とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	レタス、ミニトマト、きゅうり えのきたけ、万能ねぎ
				米(精白米)、砂糖、油	米みそ(甘みそ)、ツナ(油漬缶)	焼のり



ご入園・ご進級おめでとうございます。
 保育園の給食では成長期に必要な栄養素のバランスだけでなく旬の食材や郷土料理などを取り入れ、「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になっています。また離乳食では、一人ひとりご家庭での進みぐあいに合わせて作ります。アレルギーの問題等もありますので、ご家庭での様子もお伺いしながら進めていきたいと思っております。新しい環境で精神的にも不安定になる時期で体調を崩すことも多いかと思いますが、栄養・睡眠をたっぷりとして規則正しい生活がおくれるよう心がけましょう。 私たちも早く慣れるようご協力致しますのでよろしくお願いいたします。

朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がります。眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!

4月 旬の食材

旬の食材は栄養価が高く、本来のおいしさを味わえることができます。また、季節外れの物に比べ、大きさや価格も経済的です。

キャベツ、アスパラ、ゴボウ、椎茸、セロリ、タケノコ、玉ねぎ、ニラ、パセリ、レタス、しらす、もずく、グレープフルーツ、いちご など。