

# 献立表



## オレンジ保育園

※食材の都合により、献立を変更することがあります。

2018年05月

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	
1	火	親子丼、もずく酢、みそ汁(じゃがいも)、果物(パイナップル)	ホットケーキ牛乳	米(精白米) 砂糖 じゃがいも	とり肉(若鶏もも・皮なし)、卵 たまねぎ、ピーマン、にんじん、焼のり おきなわもずく(塩蔵塩めき)、きゅうり、レモン(果汁) 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ピーマン、にんじん、焼のり おきなわもずく(塩蔵塩めき)、きゅうり、レモン(果汁) 長ねぎ、わかめ(乾) パイナップル	
2	水	オムライス、白菜ののりあえ、ゆし豆腐、果物(オレンジ)	スイートポテト 春巻き 牛乳	米(精白米)、油 砂糖、ごま油	卵、とり肉(若鶏むね皮なし) しらす干し とうふ(ゆし豆腐)	たまねぎ はくさい、焼のり 万能ねぎ、あおさ・アーサー オレンジ	
7	月	玄米ご飯、ドライカレー、温野菜サラダ、わかめスープ、果物(グレープフルーツ)	ぜんざい 牛乳	米(精白米)、米(玄米) マヨネーズ	合ひき肉(牛・ぶた)、チーズ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、ニンニク ブロッコリー(冷凍)、にんじん、カリフラワー(ゆで) 長ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ グレープフルーツ	
8	火	きびご飯、さばの梅煮、ゴーヤーチャンプルー、冬瓜のみそ汁、果物(オレンジ)	オートミールクッキー 牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖 油	さば とうふ(沖縄豆腐)、卵、ぶた肉(ばら) 米みそ(甘みそ)	うめぼし にんじん(ゴーヤー)、たまねぎ、にんじん とうがら、万能ねぎ、あおさ・アーサー オレンジ	
9	水	ご飯、豆腐ハンバーグ、麩ちゃんぶるー、じゃがいものみそ汁、果物(バナナ)	アガラサー 牛乳	米(精白米) パン粉 麩(車ふ)、油 じゃがいも	合ひき肉(牛・ぶた)、とうふ(木綿豆腐)、卵 卵、ぶた肉(肩) 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ひじき キャベツ、もやし、にんじん、にら 長ねぎ、わかめ(乾) バナナ	
10	木	麦ご飯、チキンの野菜ジュース煮、さっぱりポテサラ、アーサーの味噌汁、果物(パイナップル)	じゃこトースト 牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖 じゃがいも、砂糖、油	とり肉(若鶏もも・皮なし)、たいず(水煮缶) おから 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、セロリ、にんじん、野菜ジュース にんじん、たまねぎ、きゅうり だいこん、万能ねぎ、あおさ・アーサー パイナップル	
11	金	もずく丼、めかじきのカレー揚げ、とろろ昆布のすまし汁、果物(りんご)	ポンデケーキ 牛乳	米(精白米)、砂糖 油、小麦粉	卵、ぶた肉(ひき肉) めかじき	ほくさい、たまねぎ、にんじん、おきなわもずく(塩蔵塩めき)、万能ねぎ だいこん、長ねぎ、とろろこんぶ りんご	
12	土	親子遠足 					
14	月	麦ご飯、わかさぎのごま揚げ、大根のそぼろ煮、キャベツのみそ汁、果物(りんご)	スイートポテト 牛乳	米(精白米)、押麦 油、小麦粉 砂糖、片栗粉	わかさぎ、ごま とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	だいこん、しめじ、にんじん、えだまめ(ゆで) キャベツ、長ねぎ、カットわかめ りんご	
15	火	沖縄そば、ハンダマと豆腐の白和え、果物(オレンジ)	ジュシー おにぎり	ゆで沖縄めん、砂糖 ごまドレッシング	ぶた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 とうふ(木綿豆腐)、しらす干し	万能ねぎ、しょうが、紅しょうが ほうれん草、ハンダマ、にんじん オレンジ	
16	水	わかめご飯、鮭のマリネ、南瓜のチーズ焼き、けんちん汁、果物(バナナ)	ちんぴん 牛乳	米(精白米) 揚げ油、片栗粉、砂糖、油	さけ(鮭) チーズ 米みそ(甘みそ)	にんじん、ひじき カットわかめ レタス、トマト、きゅうり かぼちゃ だいこん、ごぼう、長ねぎ、にんじん バナナ	
17	木	きびご飯、タンドリーチキン、豆腐ちゃんぶるー、アーサーのみそ汁、果物(グレープフルーツ)	ハニークリーム トースト 牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 油	とり肉(若鶏もも・皮なし) とうふ(沖縄豆腐)、ぶた肉(肩)	レモン(果汁)、ニンニク キャベツ、にんじん、にら あおさ・アーサー、こまつな グレープフルーツ	
18	金	ゆかりご飯、魚の和風マヨ焼き、冬瓜そぼろ煮、もずくスープ、果物(オレンジ)	アーサーの天ぷら 牛乳	米(精白米) マヨネーズ 砂糖、油	めかじき ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	長ねぎ、こんぶ佃煮、万能ねぎ とうがら、にんじん、グリーンピース(冷凍) おきなわもずく(塩蔵塩めき)、しめじ、長ねぎ オレンジ	
19	土	ご飯、西京焼き、肉じゃが、わかめのみそ汁	ツナカレー おにぎり	小麦粉、揚げ油	卵 牛乳	たまねぎ、にんじん、にら、おきなわもずく(塩蔵塩めき)	
21	月	硬ジュシー、魚天ぷら、きゅうりとわかめの酢の物、ソーメン汁、果物(オレンジ)	ごまぐず餅 牛乳	米(精白米)、油 小麦粉、揚げ油 砂糖、ごま油 干しとうもろこし	ぶた肉(肩) ホキ、卵 しらす干し(半乾燥)、ごま	にんじん、ごぼう、もぎ、にら、ひじき きゅうり、カットわかめ 万能ねぎ オレンジ	
				黒砂糖、くず粉、グラニュー糖	きなこ、黒すりごま 牛乳		

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
22	火	ツナスバゲティ、豆腐とさつまいものサラダ、卵スープ(ほうれん草)、果物(グレープフルーツ)	鮭おにぎり	スパゲティ、オリーブ油 さつまいも、こんにゃく、ごまドレッシング	ツナ(油漬缶) とうふ(木綿豆腐)、ちくわ 卵	たまねぎ、うめ(調味漬)、しそ、焼のり ほうれん草 グレープフルーツ
23	水	青菜ご飯、鶏レバーの甘辛煮、三色なます、豆腐とわかめのみそ汁、果物(バナナ)	焼きいも、牛乳	米(精白米) 砂糖、ごま油 砂糖	とりレバー とうふ(沖縄豆腐)、米みそ(甘みそ)	からしな しょうが だいこん、きゅうり、にんじん 長ねぎ、カットわかめ バナナ
24	木	ご飯、ビーフシチュー、昆布のツナサラダ、ヨーグルトあえ	お誕生日ケーキ、りんごジュース	米(精白米) じゃがいも マヨネーズ、砂糖	牛肉(肩) ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん トマト、きゅうり、刻みこんぶ、黄ピーマン バナナ
25	金	わかめご飯、鮭のチーズ焼き、春雨サラダ、具だくさんみそ汁、果物(オレンジ)	枝豆蒸しパン、牛乳	米(精白米) はるさめ、砂糖、ごま油	さけ(鮭)、チーズ ハム、ごま 米みそ(甘みそ)、ちくわ	赤ピーマン、ピーマン きゅうり、にんじん だいこん、しめじ、にんじん、こまつな オレンジ
26	土	ご飯、ポークカレー、コールスローサラダ、果物(りんご)	豆腐ドーナツ	ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、チーズ、卵 ぶた肉(肩) ツナ(油漬缶)	にんじん、たまねぎ、じゃがいも キャベツ、にんじん、コーン(缶) りんご
28	月	青菜ご飯、ちくわチーズ焼き、きんぴらごぼう、なめこ汁、果物(オレンジ)	ほうれん草 蒸しパン、牛乳	米(精白米) こんにゃく、砂糖、ごま油	ちくわ、チーズ とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	こまつな あおのり ごぼう、にんじん、えだまめ なめこ、長ねぎ オレンジ
29	火	きびご飯、秋刀魚の塩焼き、ほうれん草の白和え、果物(グレープフルーツ)、小松菜のかき玉汁	大学芋、牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 油 こんにゃく、砂糖	さんま だいず(ゆで)	にんじん、ひじき、にら グレープフルーツ こまつな
30	水	玄米ご飯、チキンの照り焼き、クービリチー、なめこ汁、果物(パイナップル)	バナナスコーン、牛乳	米(精白米)、米(玄米) 砂糖 油、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし) ぶた肉(ばら) 米みそ(甘みそ)	にんじん、刻みこんぶ はくさい、なめこ、長ねぎ パイナップル バナナ
31	木	ご飯、白菜シチュー、中華和え 果物(バナナ)	マシュマロおこし、牛乳	米(精白米) じゃがいも	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮なし)、ひよこまめ(ゆで) ツナ(油漬缶)	ほくさい、たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん きゅうり、わかめ バナナ
				オートミール、水あめ	バター、きなこ 牛乳	

### 給食だより

#### お弁当の工夫

子ども達が楽しみにしているお弁当!みんなで食べるお当は、栄養バランスや彩りはもちろん、食べやすさにも工夫してあげたいですね。もちろんお子様の好きなメニューを入れてあげてくださいね。

- 主食はおにぎりやサンドイッチなどたべやすいものを。
- 野菜、肉、魚などは1口大に、食べやすく!ミニトマトやうずらの卵などのどに詰まりやすいものは半分にカット。
- おかずはなるべく形をまとめる工夫を、チーズをかけて焼いたり、卵や挽肉に混ぜて焼くなど。



#### 5月8日はゴーヤーの日

ゴーヤーにはビタミンCがたっぷり、ビタミンEやカルシウム・カリウム、食物繊維なども豊富です。まさに、ゴーヤーは栄養の宝庫なのです。この時期から夏にかけてゴーヤーの旬を迎えます。暑い季節の活力源になり、疲労回復・美肌効果もあります!

苦味を減らしたいなら、ズングリ型のゴーヤーを選びましょう。また、カットしたゴーヤーを水にさらしたり塩もみすることで苦味を緩和することができます。

