

# 献立表

2018年05月

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
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	とりに肉(若鶏もも・皮なし)、卵 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(塩蔵ゆめぎ)、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)、たこさんウインナー	スイートポテト 春巻き 牛乳	米(精白米)、油 砂糖、ごま油	卵、とりに肉(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 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 ブロック(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 にがうり(ゴーヤー)、たまねぎ、にんじん とうがん、万能ねぎ、あおさ・アーサ 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) じゃがいも	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	とりに肉(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 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	はくさい、たまねぎ、にんじん、おきなわもずく(塩蔵ゆめぎ)、万能ねぎ だいこん、長ねぎ、とろろこんぶ りんご
12	土	ご飯、ビーフカレー、チョップドサラダ	バナナ せんべい	米(精白米) じゃがいも ごまドレッシング、砂糖	牛肉(肩)	たまねぎ、ピーマン、にんじん トマト、きゅうり、コーン(缶) バナナ
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 とりに肉(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 ほうれんそう、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	お弁当会	ハニークリーム トースト 牛乳	食パン、はちみつ、砂糖	生クリーム、バター 牛乳	
18	金	ゆかりご飯、魚の和風マヨ焼き、冬瓜そぼろ煮、なめこ汁、果物(オレンジ)	アーサの天ぷら 牛乳	米(精白米) マヨネーズ 砂糖、油	めかじき とりに肉(ひき肉) とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	長ねぎ、こんぶ佃煮、万能ねぎ とうがん、にんじん、グリーンピース(冷凍) なめこ、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	米(精白米) 砂糖 じゃがいも、しらたき、油、砂糖	卵 牛乳	たまねぎ、にんじん、にら、あおさ・アーサ
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	



# 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。

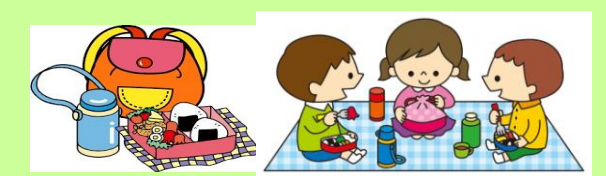
日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
22	火	ツナスバゲティ、豆腐とさつまいものサラダ、卵スープ(ほうれんそう)、果物(グレープフルーツ)	鮭おにぎり	スバゲティ、オリーブ油 さつまいも、こんにゃく、ごまドレッシング	とりに肉(若鶏もも・皮なし)、卵 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、うめ(調味漬)、しそ、焼のり ほうれんそう グレープフルーツ
23	水	青菜ご飯、鶏レバーの甘辛煮、三色なます、豆腐とわかめのみそ汁、果物(バナナ)	焼きいも、牛乳	米(精白米) 砂糖、ごま油 砂糖	卵、とりに肉(若鶏むね皮なし) しらす干し とうふ(沖縄豆腐)、米みそ(甘みそ)	からしな しょうが 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、コールスローサラダ、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	合ひき肉(牛・ぶた)、チーズ	たまねぎ、ブロック(冷凍)、にんじん キャベツ、にんじん、コーン(缶) 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	さば とうふ(沖縄豆腐)、卵、ぶた肉(ばら) 米みそ(甘みそ)	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、ごまつな オレンジ えだまめ(ゆで)
26	土	ビビンバ丼、大根のみそ汁、果物(ネーブル)	豆腐ドーナツ	米(精白米)、砂糖、ごま油、油	豆腐(絹ごし豆腐)	もやし、にんじん、たまねぎ、ごまつな、しょうが、きざみり だいこん、長ねぎ、カットわかめ ネーブル
28	月	青菜ご飯、ちくわチーズ焼き、きんぴらごぼう、果物(オレンジ)、もずくのみそ汁	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	とりに肉(若鶏もも・皮なし)、たいず(水煮缶) おから 米みそ(甘みそ)	ごまつな あおのり ごぼう、にんじん、えだまめ オレンジ おきなわもずく(塩蔵ゆめぎ)、しめじ、長ねぎ ほうれんそう
29	火	きびご飯、秋刀魚の塩焼き、ひじき炒め、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 ごんにゃく、砂糖	卵、ぶた肉(ひき肉) めかじき	にんじん、ひじき、にら グレープフルーツ ごまつな
30	水	玄米ご飯、チキンの照り焼き、クーピーリチー、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	とりに肉(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、昆布のツナサラダ、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、とりに肉(若鶏むね皮付)、ひよこめ(ゆで) ツナ(油漬缶)	はくさい、たまねぎ、ブロック(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



## 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。





