

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06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	金	ご飯、焼きししゃも、筑前煮、かき玉汁、果物(ネーブル)	スイートポテト牛乳	米(精白米) こんにゃく、砂糖	ししゃも とり肉(若鶏もも・皮なし) 卵	だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、いんげん おきなわもずく(塩蔵塩ぬき)、にら ネーブル
2	土	そばろ井、野菜たっぷりみそ汁、果物(バナナ)	りんごスコーン	米(精白米)、砂糖、油 じゃがいも	黒いりごま 牛乳	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しょうが、きざみり だいこん、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ バナナ
4	月	五穀米ご飯、西京焼き、ひじき炒め、なめこ汁、果物(グレープフルーツ)	お芋かりんとう牛乳	ホットケーキ粉、砂糖	バター、脱脂粉乳(スキムミルク)、牛乳 牛乳	りんご
5	火	タコライス、へちまの味噌マヨ焼き、もずくスープ、果物(パイン)	ココア蒸しパン牛乳	しらたき、油、砂糖	カレー だいず(ゆで)、ちくわ とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	にんじん、ひじき、にら なめこ、おくら グレープフルーツ 刻みごんぶ
6	水	ふりかけご飯、チキン南蛮、冬瓜そばろ煮、ゆし豆腐、果物(オレンジ)	ホットケーキ牛乳	米(精白米) マヨネーズ	合ひき肉(牛・ぶた)、チーズ 米みそ(甘みそ)	レタス、たまねぎ、トマト、ピーマン、にんじん へちま はくさい、おきなわもずく(塩蔵塩ぬき)、にら パイナップル
7	木	マーボー丼、切干し大根のサラダ、中華スープ、果物(バナナ)	オレンジゼリー 鉄分ウエハース	米(精白米) てんぷら粉、マヨネーズ、揚げ油、砂糖 砂糖	とり肉(若鶏むね・皮付) とり肉(ひき肉) とうふ(ゆし豆腐)	とうがんと、にんじん、えだまめ(ゆで) 万能ねぎ、カットわかめ オレンジ
8	金	わかめご飯、塩から揚げチキン、春雨サラダ、キャベツのみそ汁、すいか	ゆでとうもろこし、まがりせんべい牛乳	米(精白米) 油、小麦粉 はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、卵 牛乳	牛乳、卵 牛乳
9	土	味噌煮込みうどん、オクラの梅和え、果物(ネーブル)	ポテトフライ	米(精白米) 油、小麦粉 はるさめ、砂糖、ごま油	とり肉(若鶏むね・皮なし) ハム 米みそ(甘みそ)	カットわかめ きゅうり、黄ピーマン キャベツ、しめじ、にんじん、万能ねぎ すいか とうもろこし
11	月	ご飯、サバのゆかり焼き、クービイリチー、白菜のみそ汁、果物(グレープフルーツ)	レーズンクッキー牛乳	ゆでうどん	牛乳	長ねぎ、ごまつな トマト、きゅうり、刻みごんぶ、黄ピーマン ネーブル
12	火	冷やし中華、大豆のかき揚げ、果物(バナナ)	鮭おにぎり おしゃぶり昆布	ゆで中華めん、砂糖、ごま油 小麦粉、油	牛乳	牛乳
13	水	玄米ご飯、チキンカレー、コールスローサラダ、果物(すもも)	アガラサー牛乳	ゆでとうもろこし、油あげ ツナ(油漬缶)	牛乳	牛乳
14	木	麦ご飯、秋刀魚の甘酢煮、ゴーヤーチャンプルー、冬瓜のみそ汁、果物(パイン)	ぜんざい牛乳	米(精白米) 砂糖、油	さば ぶた肉(肩)、だいず(ゆで) 米みそ(甘みそ)	ブロックリー(冷凍) にんじん、刻みごんぶ はくさい、長ねぎ グレープフルーツ 干しぶどう
15	金	わかめご飯、からし菜炒め、ひじき卵焼き、キャベツのみそ汁、果物(グレープフルーツ)	ちんぴん牛乳	小麦粉、砂糖	無塩バター、卵 牛乳	牛乳
16	土	きびご飯、鮭の塩焼き、野菜炒め、とろろ昆布のすまし汁、果物(オレンジ)	せんべいバナナ	ゆで中華めん、砂糖、ごま油 小麦粉、油	卵、ハム だいず(ゆで)、卵	きゅうり、おくら、レモン(果汁) たまねぎ、にんじん、あおさ・アサ バナナ
18	月	沖縄そば、昆布のツナサラダ、ヨーグルト	ジュシーおにぎり	米(精白米)	さけ(鮭)	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
19	火	納豆ご飯、もやしと人参のナムル、ゴーヤーとウインナーのかきあげ、ゆし豆腐、果物(オレンジ)	もちもちどら焼き、牛乳	米(精白米) 小麦粉、揚げ油 ごま油	なっとう 卵、◎魚肉ソーセージ 白すりごま とうふ(ゆし豆腐)	にがりり(ゴーヤー)、たまねぎ、コーン(缶) もやし、にんじん、カットわかめ 万能ねぎ オレンジ
20	水	生姜焼き丼、大根のみそ汁、果物(パイン)	よもぎ ホットケーキ、牛乳	米(精白米)、油、砂糖	つぶしあん(砂糖添加) 牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きざみり、しょうが だいこん、長ねぎ、カットわかめ パイナップル
21	木	お弁当会	ウインナーパイ、牛乳	ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、卵 牛乳	よもぎ
22	金	青菜ご飯、わかさぎの天ぷら、きんぴらごぼう、野菜たっぷりみそ汁、果物(ネーブル)	いちごジャムパン、牛乳	強力粉 マーガリン 小麦粉	卵牛乳	
25	月	ご飯、キーマカレー、フレンチサラダ、果物(メロン)	枝豆じゃこおにぎり	米(精白米) 揚げ油、小麦粉 ごんにゃく、砂糖	わかさぎ、卵 ぶた肉(肩)、ごま 米みそ(甘みそ)	からしな ごぼう、にんじん だいこん、たまねぎ、かぼちゃ、えのきたけ、にんじん ネーブル いちごジャム
26	火	梅納豆ご飯、豚汁、白菜のツナあえ、果物(オレンジ)	ボンデケーキ、牛乳	米(精白米) ごんにゃく	ぶた肉(ひき肉)、牛肉(ひき肉)	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きざみり、しょうが レタス、トマト、ハンダマ、コーン(缶)、セロリ ハネジューメロン
27	水	きびご飯、紅鮭の塩焼き、鶏肉とセロリソテー、果物(バナナ)、ポテトスープ	焼き芋牛乳	米(精白米)、砂糖	しらす干し	えだまめ(ゆで)、にんじん
28	木	ハンバーガー、コールスローサラダ、スマイルポテト、すいか、牛乳	お誕生日ケーキ、野菜ジュース100	米(精白米) ごんにゃく	なっとう ぶた肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ) ツナ(油漬缶)	うめぼし、しそ とうがんと、にんじん、長ねぎ、ごんぶ(食物用) はくさい、にんじん、きゅうり オレンジ
29	金	麦ご飯、チキンのレモンバジル焼き、ツナ肉じゃが、果物(バナナ)、みそ汁(わかめ)	マシュマロおこし、牛乳	じゃがいも、片栗粉、白玉粉、砂糖	チーズ 牛乳	
30	土	豚丼、みそ汁(じゃがいも)、果物(ネーブル)	黒糖スティック 大学芋、	米(精白米)、きび(精白粒) 油	さけ(紅鮭) とり肉(若鶏もも・皮なし)	たまねぎ、セロリ、にんじん バナナ クリームコーン(缶)、たまねぎ、にんじん

給食だよ!!

空腹は最高の調味料!!

「うちの子、夕飯を全然たべないんですよ〜」
時々、こんな相談が園によせられます。本当に食べていないのか話を聞くと、保育園からの帰り道、車でジュースを少し、家に帰ってお菓子を少し、パンを少し、など‘少し’がたくさん。おなかですぐと子どもの機嫌もわるくなり落ち着かなくなりやすね、そんな時は今日一日の楽しいお話をしたり、うた♪を歌ったりしてみましよう！それでもダメなら、おにぎりやきゅうりなど、すぐ食べられる野菜からあげましよう。丸ごと1本のきゅうりは意外に喜んでくれたりしますよ。

右の表は給食で使用する食材の主な原産地となっています。材料によっては外国産の物を使用しますが、できる限り県産・国産の物を提供できればと考えています。

給食で使う主要食材の原産地			
米	北海道	人参	長崎・北海道など
鶏肉	ブラジル	玉ねぎ・じゃがいも	北海道
豚肉	デンマーク	大根	鹿児島・北海道
牛肉	オーストラリア	レタス	沖縄
サンマ・鮭・きびごこ	国産	きゅうり・トマト	沖縄・福岡など
サバ	ルウエー	ねぎ	沖縄・福岡
わかさぎ	カナダ	白菜	鹿児島・長野など
卵	沖縄	キャベツ	沖縄
みそ(減塩・無添加)	広島	にら	大分
しょうゆ	千葉	バナナ	フィリピン
塩・きび糖	沖縄	りんご	青森
小麦粉	熊本	みかん	熊本・福岡・その他

*季節や天候で多少原産地が変わる場合があります。

