

献立表

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)	大学芋 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	そぼろ丼、野菜たっぷりみそ汁、果物(バナナ)	りんごスコーン 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	砂糖 しらたき、油、砂糖	かれい、米みそ(甘みそ) 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 刻みこんぶ
5	火	タコライス、南瓜の煮物、もずくスープ、果物(パイナップル)	ココア蒸しパン 牛乳	米(精白米)	合ひき肉(牛・ぶた)、チーズ	レタス、たまねぎ、トマト、ピーマン、にんじん かぼちゃ はくさい、おきなわもずく(塩蔵塩ぬき)、にら パイナップル
6	水	パセリご飯、チキン南蛮、冬瓜そぼろ煮、ゆし豆腐、果物(オレンジ)	ホットケーキ 牛乳	米(精白米) 油、小麦粉、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、にんじん、えだまめ(ゆで) 万能ねぎ、カットわかめ オレンジ
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)、米(発芽玄米)、砂糖、片栗粉、ごま油 マヨネーズ 片栗粉	とろろ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ) ちくわ、ごま 卵	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんじん にんじん、きゅうり、切り干しだいこん 万能ねぎ、カットわかめ バナナ
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	焼きいも 牛乳	米(精白米) 油、小麦粉 はるさめ、砂糖、ごま油	とり肉(若鶏もも・皮なし) ◎ハム キャベツ、しめじ、にんじん、万能ねぎ すいか	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
9	土	味噌煮込みうどん、昆布のツナサラダ、果物(ネーブル)	ポテトフライ 牛乳	ゆでうどん	とり肉(若鶏もも・皮なし)、米みそ(甘みそ)、油あげ ツナ(油漬缶)	長ねぎ、ごまつな トマト、きゅうり、刻みこんぶ、黄ピーマン ネーブル
11	月	ご飯、サバのゆかり焼き、クープイリチー、白菜のみそ汁、果物(グレープフルーツ)	米かむクッキー 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、刻みこんぶ はくさい、長ねぎ グレープフルーツ
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	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
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	米(精白米)、米(玄米) じゃがいも マヨネーズ、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし)	たまねぎ、だいこん、にんじん、グリーンピース(冷凍) キャベツ、にんじん、コーン(缶) すもも
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(パイナップル)	ぜんざい 牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖、油	さんま 卵、ぶた肉(肩) 米みそ(甘みそ)	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・アサ パイナップル
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	米(精白米) 油、砂糖、ごま油 じゃがいも	とうふ(沖縄豆腐)、ツナ(油漬缶) 卵 米みそ(甘みそ)	カットわかめ からし菜、にんじん 長ねぎ、にんじん、ひじき キャベツ、しめじ、万能ねぎ グレープフルーツ
16	土	きびご飯、鮭のチーズ焼き、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 牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) ごま油	さけ(鮭)、チーズ ぶた肉(ひき肉)	パセリ キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン えのきたけ、万能ねぎ、とろろこんぶ オレンジ
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	ゆで沖縄めん、砂糖	ぶた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 ツナ(油漬缶) ヨーグルト(加糖)	バナナ 万能ねぎ、しょうが、紅しょうが トマト、きゅうり、刻みこんぶ、黄ピーマン
				米(精白米)	ツナ(油漬缶)	にんじん、万能ねぎ、ひじき



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 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、ゴーヤーとウィンナーのかきあげ、もやしと人参のナムル、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)	にがうり(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	牛とじ丼、大根のみそ汁、果物(パイナップル)	よもぎ ホットケーキ、牛乳	米(精白米)、砂糖	牛乳(もも)、卵 白みそ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、きざみのり 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	手作りUFOパン 牛乳	強力粉 マーガリン 小麦粉	卵牛乳	
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	米(精白米) 揚げ油、小麦粉 こんにゃく、砂糖	わかさぎ、卵 ぶた肉(肩)、ごま 米みそ(甘みそ)	からし菜 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
25	月	あげぱん(グラニュー糖)、大豆のトマト煮、コールスローサラダ、果物(ハネジューメロン)、牛乳	枝豆じゃこ おにぎり	◎ロールパン、グラニュー糖、油 マヨネーズ、砂糖	だいず(ゆで)、とり肉(若鶏もも・皮なし)	ホールトマト(缶)、たまねぎ、にんじん、えだまめ(ゆで) キャベツ、にんじん、コーン(缶) ハネジューメロン
26	火	梅納豆ご飯、豚汁、モーイのツナあえ、果物(オレンジ)	ボンデケーキ、牛乳	米(精白米) こんにゃく	ぶた肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ) ツナ(油漬缶)	うめぼし、しそ とうがん、にんじん、長ねぎ、こんぶ(動物用) モーイ、にんじん、きゅうり オレンジ
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	ゆでとうもろこし、まがりせんべい 牛乳	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 とうもろこし
28	木	ご飯、キーマカレー、フレンチサラダ、果物(メロン)	お誕生日ケーキ、野菜ジュース100	米(精白米) 米(精白米) 砂糖、オリーブ油	ぶた肉(ひき肉)、牛肉(ひき肉)	ホールトマト(缶)、にんじん、グリーンピース(冷凍)、レタス、トマト、ハンダマ、コーン(缶)、セロリ メロン
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	米(精白米)、押麦 じゃがいも、しらたき、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし) ツナ(油漬缶)	レモン、バジル(パジリコ) たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) バナナ 長ねぎ、カットわかめ
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、牛乳	米(精白米)、砂糖 じゃがいも	ぶた肉(肩) 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが 長ねぎ、カットわかめ ネーブル
				さつまいも、揚げ油、黒砂糖	黒すりごま 牛乳	

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。おなかですくと子どもの機嫌もわるくなり落ち着かなくなりすね、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ょ！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ょ。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・きびなご	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。

