

# 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07月

●卵 アレルギー

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
2	月	きび青菜ご飯、タンドリーチキン、千切り大根イリチー、ゆし豆腐、果物(パイン)	くず餅 牛乳	米(精白米)、きび(精白粒)、小麦粉、油、こんにゃく、油 黒砂糖、くず粉、タピオカ粉、グラニュー糖	鶏肉、●卵 ぶた肉(肩) とうふ(ゆし豆腐)、淡色みそ	からしな にんじん、ゆりししいたけ、干しいたけ、おくら パイナップル
3	火	納豆ご飯、筑前煮、もずく酢、キャベツのみそ汁、すいか	●じゃこトースト 牛乳	米(精白米)、こんにゃく、砂糖 砂糖	なつとう とり肉(若鶏もも・皮なし) 米みそ(甘みそ)、油あげ	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(塩蔵塩めき)、きゅうり、レモン(果汁)
4	水	七夕そうめん、星コロッケ、ブロッコリーと豆腐のサラダ、果物(バナナ)	きのごこわ	干しとうめん プチ星のコロッケ、揚げ油、油、砂糖	とうふ(木綿豆腐)	きゅうり ブロッコリー、黄ピーマン、赤ピーマン バナナ
5	木	わかめご飯、西京焼き、冬瓜そぼろ煮、なめこ汁、果物(グレープフルーツ)	オートミール クッキー 牛乳	米(精白米)、米(もち米) 米(精白米)、砂糖、片栗粉	とり肉(若鶏ささ身)	しめじ、にんじん、にら、干しいたけ カットわかめ
6	金	とうもろこし飯、レバニラ炒め、●ポテトサラダ、大根のみそ汁、果物(オレンジ)	豆腐ナゲット 牛乳	米(七分つき米)、油、砂糖、ごま油、じゃがいも、●マヨネーズ	とりレバー ●ゆで卵、ハム 米みそ(甘みそ)	コーン(缶) もやし、にんじん、にら、しょうが えだまめ(ゆで)
7	土	ご飯、●鮭のチーズ焼き、たまなーちゃんぶるー、わかめと油揚げのみそ汁	アガラサー 牛乳	油、片栗粉	とり肉(若鶏むね皮なし)、とうふ(木綿豆腐) 牛乳	パセリ キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら 長ねぎ、カットわかめ
9	月	枝豆ごはん、洋風おからいりちー、サバのトマト煮、ヘチマのみそ汁、果物(バナナ)	ぜんざい せんべい	米(精白米)、砂糖、片栗粉	さけ(鮭)、チーズ ぶた肉(肩) 米みそ(甘みそ)、油あげ	えだまめ(ゆで) たまねぎ、えだまめ(ゆで)、にんじん たまねぎ、ホールトマト(缶) へちま、長ねぎ バナナ
10	火	焼きそば、焼きとうもろこし、野菜ジュースポテトフライ、果物(すいか)	●アメリカンドッグ 牛乳	米(七分つき米)、油、砂糖、ごま油、じゃがいも、●マヨネーズ	とり肉(若鶏むね皮なし)、とうふ(木綿豆腐) 牛乳	コーン(缶) もやし、にんじん、にら、しょうが えだまめ(ゆで)
11	水	●焼き肉三色丼、モウイの和え物、きのこのみそ汁、果物(グレープフルーツ)	キャロットゼリー せんべい 牛乳	油、片栗粉	とり肉(若鶏むね皮なし)、とうふ(木綿豆腐) 牛乳	パセリ キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら 長ねぎ、カットわかめ
12	木	きびご飯、焼きししゃも、●ゴーヤーチャンプルー、夏豚汁、果物(バナナ)	●ヒラヤーチー 牛乳	米(精白米)、きび(精白粒)、油	さけ(鮭)、チーズ ぶた肉(肩) 米みそ(甘みそ)、油あげ	えだまめ(ゆで) たまねぎ、えだまめ(ゆで)、にんじん たまねぎ、ホールトマト(缶) へちま、長ねぎ バナナ
13	金	ナポリタン、●パパイヤ卵スープ、白菜とツナのごま酢あえ、果物(オレンジ)	鮭おにぎり いりこ	小麦粉、油	牛乳	えだまめ(ゆで) たまねぎ、えだまめ(ゆで)、にんじん たまねぎ、ホールトマト(缶) へちま、長ねぎ バナナ
14	土	そぼろ丼、みそ汁(じゃがいも)、果物(オレンジ)	バナナスコーン 牛乳	小麦粉、油	牛乳	えだまめ(ゆで) たまねぎ、えだまめ(ゆで)、にんじん たまねぎ、ホールトマト(缶) へちま、長ねぎ バナナ
17	火	わかめご飯、●鮭のピカタ、ナーベラーのんぶしー、アーサのすまし汁、果物(グレープフルーツ)	大豆の甘唐揚げ 牛乳	小麦粉、油	さけ(鮭)、●卵 とうふ(中綿豆腐)、ぶた肉(肩)、米みそ(甘みそ)	にがり(ゴーヤー)、たまねぎ、にんじん とうがん、トマト、かぼちゃ、万能ねぎ バナナ 万能ねぎ
18	水	麦ご飯、牛肉ピーマン炒め、蒸しシュウマイ、●中華スープ、果物(パイン)	焼きいも 牛乳	小麦粉、油	牛乳	にがり(ゴーヤー)、たまねぎ、にんじん とうがん、トマト、かぼちゃ、万能ねぎ バナナ 万能ねぎ
19	木	青菜ご飯、なすのチーズ焼き、もずく酢、うどん汁、果物(ネーブル)	ボンデケージョ 牛乳	小麦粉、油	さけ(焼) にしほ(だし用いわし煮干し) とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	にがり(ゴーヤー)、たまねぎ、にんじん とうがん、トマト、かぼちゃ、万能ねぎ バナナ 万能ねぎ

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
20	金	●秋刀魚の蒲焼丼、おくらの梅和え、エノキのみそ汁、果物(ハネジューメロン)	鉄分ウエハース、 アイスクリーム	米(精白米)、揚げ油、片栗粉、砂糖 砂糖	さんま、●卵 すり節 とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	きさみのり、しそ きゅうり、おくら、うめぼし えのきたけ、万能ねぎ ハネジューメロン
21	土	ご飯、クリームシチュー、●コールスローサラダ、果物(グレープフルーツ)	コーンフレーク、 牛乳	米(精白米)、じゃがいも ●マヨネーズ、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏むね皮なし)	たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん キャベツ、にんじん グレープフルーツ
23	月	きびご飯、あじの甘酢焼き風、ひじき炒め、果物(バナナ)、みそ汁(じゃがいも)	●お好み焼き、 牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 揚げ油、片栗粉、砂糖 こんにゃく、砂糖	あじ 油あげ 米みそ(甘みそ) ハム ●お好み焼き粉	にんじん、ひじき、にら バナナ 長ねぎ、わかめ(乾)
24	火	トマトライス、夏野菜カレー、フレンチサラダ、果物(パイン)	豆腐ドーナツ、 牛乳	米(精白米) 砂糖、オリーブ油	とり肉(若鶏もも・皮なし)	カットトマト なす、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、おくら レタス、トマト、コーン(缶)、セロリ パイナップル
25	水	お弁当会	和風 スイートポテト、 牛乳	ホットケーキ粉、揚げ油、黒砂糖	とうふ(絹ごし豆腐) 牛乳	
26	木	●ふりかけご飯、●ハンバーグ、●ポテトサラダ、ポタージュスープ、果物(デラウエア)	●チョコカップ ケーキ ヤクルト	米(精白米)、砂糖、片栗粉	牛肉(ひき肉)、ぶた肉(ひき肉)、牛乳、●卵 ●ゆで卵、ハム 牛乳	たまねぎ レタス、きゅうり、コーン(缶)、星(にんじん) ぶどう
27	金	●ソーキそば、昆布のツナサラダ、ヨーグルト	みそ焼きおにぎり	ゆで沖繩めん、砂糖	ソーキ、◎かまぼこ、かつお節 ツナ(水煮缶) ヨーグルト(加糖)	万能ねぎ、しょうが、紅しょうが トマト、おみこん、黄ピーマン、にがり(ゴーヤー)
28	土	中華丼、わかめのみそ汁、果物(ネーブル)	ちんぴん、 牛乳	米(精白米)、ごま油、片栗粉、砂糖	ぶた肉(もも) 米みそ(甘みそ)	ほくろい、万能ねぎ、ピーマン、にんじん、干しいたけ、しょうが だいこん、万能ねぎ、カットわかめ ネーブル
30	月	納豆ご飯、牛肉じゃが、きゅうりの昆布あえ、もずくのみそ汁、果物(グレープフルーツ)	●フレンチ トースト、 牛乳	小麦粉、黒砂糖、油、砂糖	牛乳	牛乳
31	火	ご飯、豆腐の旨煮、ちくわのゆかり揚げ、キャベツのみそ汁、果物(パイン)	●南瓜蒸しパン、 牛乳	米(精白米)、ごま油、片栗粉、油	ぶた肉(もも)、とうふ(木綿豆腐) ちくわ 米みそ(甘みそ)、油あげ	ほくろい、長ねぎ、にんじん、ごまつな、干しいたけ キャベツ、万能ねぎ パイナップル かぼちゃ

### 簡単・保育園おやつ 豆腐ドーナツ



＜材料＞  
ホットケーキミックス・・・100g  
絹ごし豆腐・・・・・・100g  
揚げ油・・・・・・・・適量  
黒糖・・・・・・・・適量



少ない材料で作れて簡単！  
もちもちした食感で、  
子どもたちも大好きなおやつです。

### ＜作り方＞

- ① ポウルにホットケーキミックス、絹ごし豆腐を入れ混ぜ合わせる。
- ② ①を絞り出し袋へ入れ、180度に温めた油の中へ絞り出しながら生地をら2、5cm～3cm位をキッチンバサミでカットして揚げる。  
注意:油がはねないように静かに入れてください。
- ③ きつね色になったらすくいあげ、油を切る。
- ④ 黒糖を④にまぶせば、出来上がり！！