

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09月

●卵 乳アレルギー

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
1	土	ビビンバ丼、わかめのみそ汁、果物(オレンジ)	●バナナスコーン ●牛乳	米(精白米)、砂糖、ごま油、油 じゃがいも	ふた肉(肩) 白みそ	もやし、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、しょうが 万能ねぎ、カットわかめ オレンジ
3	月	さつま芋ご飯、さばの竜田揚げ、千切り大根イリチー、ゆし豆腐、果物(パイン)	ちんびん ●牛乳	米(精白米)、さつまいも、米(玄米) 揚げ油、片栗粉、砂糖 こんにゃく、油	さば ふた肉(肩) とうふ(ゆし豆腐)、米みそ(甘みそ)	トマト、しょうが 万能ねぎ パインアップル
4	火	生姜焼き丼、きゅうりの中華和え、きのこのみそ汁、果物(青ぎりみかん)	●アメリカンドッグ ●牛乳	米(精白米)、砂糖、油 ごま油、砂糖	ふた肉(肩) ツナ(油漬缶) とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きざみり、しょうが きゅうり、カットわかめ しめじ、えのきたけ、万能ねぎ みかん(早生)
5	水	麦ご飯、野菜の肉巻き、●麩ちゃんぶるー、なめこ汁、果物(パイン)	●ゴーヤーケーキ ●牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖 麩(車ふ)、油	ぶた肉(もも) ●卵、●魚肉ソーセージ 米みそ(甘みそ)	にんじん、いんげん キャベツ、もやし、にんじん、にら はくさい、なめこ、万能ねぎ パインアップル
6	木	枝豆ごはん、秋刀魚の塩焼き、筑前煮、キャベツのみそ汁、果物(りんご)	●じゃこトースト ●牛乳	米(精白米) 油 こんにゃく、砂糖	さんま とり肉(若鶏むね皮なし) 米みそ(甘みそ)	えだまめ(ゆで) シークワサー(果皮) だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、いんげん キャベツ、えのきたけ、万能ねぎ りんご
7	金	きびご飯、マーボー豆腐、大根サラダ、●中華スープ、果物(バナナ)	くず餅 ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖、片栗粉、ごま油 片栗粉	とうふ(木綿豆腐)、ふた肉(ひき肉)、赤みそ ツナ(油漬缶) ●卵	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんじん だいこん、きゅうり、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ バナナ
8	土	ポークカレー、●白菜サラダ、果物(グレープフルーツ)	●ココア ホットケーキ ●牛乳	米(精白米)、じゃがいも ◎フレンチドレッシング(乳化型)	ふた肉(肩) ◎粉チーズ	たまねぎ、ピーマン、にんじん はくさい、きゅうり、りんご、コーン(缶) グレープフルーツ
10	月	焼きそば、ゆし豆腐(アーサ)、きゅうりの酢の物、果物(オレンジ)	枝豆じゃこ おにぎり	焼そばめん、油 砂糖	ふた肉(ばら) とうふ(ゆし豆腐) ちくわ	たまねぎ、キャベツ、しめじ、ピーマン、にんじん、あおのり 万能ねぎ、あおさ・アーサ きゅうり、カットわかめ オレンジ
11	火	手作りふりかけごはん、シュウマイ、豆腐のそぼろ煮、なめこ汁、果物(グレープフルーツ)	●ほうれん草 ホットケーキ ●牛乳	米(精白米) 砂糖、片栗粉	しらす干し、ごま、削り節 とうふ(沖縄豆腐)、ふた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、えだまめ はくさい、なめこ、万能ねぎ グレープフルーツ
12	水	麦ご飯、●チキンの野菜ジュース、●ポテトサラダ、大根のみそ汁、果物(バナナ)	●スイートポテト ●牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖 じゃがいも、●マヨネーズ	とり肉(若鶏もも・皮なし) ●ゆで卵、◎ハム 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん、野菜ジュース、コンコ グリーンピース(冷凍) だいこん、万能ねぎ、とろろこんぶ バナナ
13	木	枝豆ごはん、サバのみそ煮、豆腐ちゃんぶるー、もずくスープ、果物(パイン)	●マシュマロ おこし ●牛乳	さつまいも、砂糖	コンデンスミルク ●牛乳	えだまめ(冷凍) 万能ねぎ キャベツ、にんじん、にら おきなわもずく(塩蔵塩ぬき)、トウモロコシ パインアップル
14	金	玄米ご飯、●南瓜カレー、もやしの和え物、果物(青ぎりみかん)	●アガラサー ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) じゃがいも	ぶた肉(ひき肉)、ふた肉(レバー)、●卵 ちくわ	たまねぎ、おぼろにんじん、グリーンピース(冷凍)、コンコ もやし、ほうれんそう、にんじん みかん(早生)
15	土	ジュースーご飯、タコのとえ物、イナムルチ汁	バナナ せんべい ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) 砂糖 こんにゃく	ふた肉(肩) たこ(ゆで) ふた肉(肩)、カステラがまほこ、米みそ(甘みそ)	にんじん、にら、ひじき きゅうり、カットわかめ だいこん、万能ねぎ、干しいたけ
18	火	●沖縄そば、●ゴーヤーチャンプルー、●ヨーグルト	ジュースー おにぎり	ゆで沖縄めん、砂糖 油	●牛乳 ●卵、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 にら、ごぼう(煮物用)
19	水	青菜ご飯、●鮭のピカタ、ひじき炒め、じゃがいものみそ汁、果物(グレープフルーツ)	大学芋 ●牛乳	米(精白米) 小麦粉、油 こんにゃく、油、砂糖 じゃがいも	さけ(鮭)、●卵 ふた肉(肩) 米みそ(甘みそ)	からしな トマト にんじん、ひじき、にら 長ねぎ、わかめ(乾) グレープフルーツ

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	木	お弁当会	●うさぎかるかん ●牛乳	米(精白米)、砂糖、ごま油	ふた肉(肩) 白みそ	もやし、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、しょうが 万能ねぎ、カットわかめ オレンジ
21	金	わかめご飯、あじの甘酢焼き風、おからいりちー、へちまのみそ汁、果物(バナナ)	おはぎ、 ●牛乳	米(精白米) 揚げ油、片栗粉、砂糖 砂糖、ごま油	あじ おから とうふ(沖縄豆腐)、米みそ(甘みそ)	カットわかめ もやし、葉ねぎ、にんじん、干しいたけ へちま、万能ねぎ バナナ
22	土	そぼろ丼、南瓜のみそ汁、果物(グレープフルーツ)	フライドポテト	米(精白米)、砂糖、油	ふた肉(ひき肉) 赤みそ	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しょうが、きざみり かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ グレープフルーツ
25	火	納豆ご飯、●魚のムニエル、白菜のツナあえ、レバー汁、果物(オレンジ)	●ボンデ ケーキ ●牛乳	米(精白米)、砂糖、油	ふた肉(肩) ツナ(油漬缶) とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	なっとう ホキ ツナ(油漬缶) とりレバー、米みそ(甘みそ) オレンジ
26	水	きびご飯、チキンの照り焼き、●マカロニサラダ、●コンソメスープ、果物(パイン)	●いちご ジャムパン、 ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖 ●マヨネーズ、マカロニ	とり肉(若鶏もも・皮なし) ●ゆで卵	きゅうり、りんご、みかん(缶) たまねぎ、にんじん、かいわくだいこん パインアップル いちごジャム
27	木	●ミートスパゲティ、●チキンチoppedサラダ、●卵スープ(わかめ)、果物(梨)	●パースデー ケーキ、 オレンジジュース	米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖 ●マヨネーズ、マカロニ	きなこ ●牛乳	トマト、きゅうり、コーン(缶) コーン(缶)、カットわかめ なし(梨)
28	金	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)	●こめかむ クッキー、 ●牛乳	米(精白米)、じゃがいも ●マヨネーズ、砂糖	ふた肉(肩) 粉チーズ	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
29	土	●豚玉丼、みそ汁(きやべつ)、果物(オレンジ)	みそおにぎり	米(精白米)、砂糖	しらす干し	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが キャベツ、万能ねぎ、カットわかめ オレンジ

災害時に備えて

9月1日は災害の日です。

今、日本でも様々な自然災害が起こっています、最近では西日本豪雨災害で多くの方が亡くなり、今もまだ避難生活をされている方がいます。災害は突然やってきます、いざという時に備えて、非常食や保存食等の食料品、飲料水を最低3日分を備蓄することが望ましいとされています。十分な備蓄量とはいきませんが、オレンジ第2保育園でも、アルファ米、水、缶パン、を備蓄しています。防災の日を機会に、ご家庭でも防災用具や備蓄品を見直してみたいかがでしようか。

水

カンパン

咀嚼の大切さ

食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。