

# 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07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
2	月	きび青菜ご飯、牛肉ピーマン炒め、魚と白菜の重ね蒸し、ゆし豆腐、果物(パイン)	くず餅 ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒)、片栗粉、砂糖、片栗粉、砂糖	牛肉(もも) さわら(50g) とうふ(ゆし豆腐)、淡色みそ	からしなピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで)はくさい、コーン(缶)、しょうが、おくら、パイナップル
3	火	焼きそば、照り焼きチキン、●卵スープ、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)、だいこん、えのきたけ、万能ねぎ、とろろこんぶ、オレンジ、たまねぎ、ニンニク
4	水	七夕そうめん、星コロッケ、●温野菜サラダ、ゼリー	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)	にんじん、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	納豆ご飯、筑前煮、もずく酢、キャベツのみそ汁、果物(オレンジ)	●じゃこトースト ●牛乳	米(精白米)、米(もち米)	とり肉(若鶏ささ身)	しめじ、にんじん、にら、干しいたけ
6	金	●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	米(精白米)、砂糖、ごま油、油、砂糖	なっとう、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)、キャベツ、万能ねぎ、すいか
7	土	ご飯、鮭の塩焼き、白菜のツナあえ、わかめと油揚げのみそ汁	アガラサー	米(精白米)	さけ(鮭)、ツナ(水煮缶)、米みそ(甘みそ)	たまねぎ、もやし、こまつな、きざみのり、しろうり、きゅうり、にんじん、しめじ、えのきたけ、長ねぎ、グレープフルーツ
9	月	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	米(精白米)	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、だいこん、黄ピーマン、にがり(ゴーヤー)
10	火	玄米ご飯、サバのみそ煮、パパイアイリチー、もずくスープ、果物(すいか)	ぜんざい ●牛乳	米(精白米)、米(玄米)、砂糖	さば、米みそ(甘みそ)	万能ねぎ、パパイア(未熟果)、にんじん、にら、おきなわもずく(塩蔵塩めき)、トウモロコシ、すいか
11	水	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)、砂糖、片栗粉	かかれい、米みそ(甘みそ)、とり肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ)	カットわかめ、とうがん、しめじ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、はくさい、なめこ、万能ねぎ、グレープフルーツ
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	ししゃも、卵、ぶた肉(ばら)、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
13	金	お弁当会	●スイートポテト ●牛乳	米(精白米)、砂糖、ごま油、じゃがいも	さつまいも、砂糖	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きざみのり、しょうが、長ねぎ、わかめ(乾)、オレンジ
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	米(精白米)、砂糖、油、ごま油、じゃがいも	さつまいも、砂糖	バター、牛乳、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	米(精白米)、小麦粉、油、砂糖、油	さけ(鮭)、卵、とうふ(沖縄豆腐)、ぶた肉(肩)、米みそ(甘みそ)	わかめ(乾)、トマト、へちま、にんじん、にら、万能ねぎ、あおさ、アーサ、グレープフルーツ
18	水	麦ご飯、●蒸しシュウマイ、千切り大根イリチー、●中華スープ、果物(パイン)	焼きいも ●牛乳	揚げ油、片栗粉、砂糖、米(精白米)、押麦	牛乳、だいた(ゆで)	にんじん、切り干しいたけ、干しいたけ、だいこん、にら、干しいたけ、パイナップル
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)	●ボンデケーキ ●牛乳	米(精白米)、パン粉、砂糖、ゆでうどん	じゃがいも、片栗粉、白玉粉	からしな、豆腐、かぼちゃ、たまねぎ、黒こしょう、ピーマン、コンロ、おきなわもずく(塩蔵塩めき)、きゅうり、レモン(果汁)、万能ねぎ、ネーブル

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(りんご)	●アイスクリーム、●鉄分ウエハース	米(精白米)、揚げ油、片栗粉、砂糖、砂糖	さんま、卵、削り節、とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	きざみのり、しそ、きゅうり、おくら、うめぼし、えのきたけ、万能ねぎ、ハネジューモン
21	土	照り焼き丼、わかめのみそ汁、果物(オレンジ)	バナナ、カルシウムせんべい	米(精白米)、砂糖、ごま油	とり肉(若鶏もも・皮付)、米みそ(甘みそ)	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きざみのり、だいこん、万能ねぎ、カットわかめ、オレンジ
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、こんにやく、砂糖	あじ、油あげ、じゃがいも、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)、ハム、牛乳
24	火	玄米ご飯、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	●ナポリタン、●パパイア卵スープ、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	ホットケーキ粉、揚げ油、黒砂糖	さけ(焼)、にぼし(だし用いわし煮干し)	万能ねぎ、ピーマン、にんじん、ホールトマト(缶)、パパイア(未熟果)、はくさい、きゅうり、にんじん、オレンジ
26	木	●ふりかけご飯、●ハンバーグ、●ポテトサラダ、わかめスープ、果物(デラウエアア)	●バースデーケーキ、●ヤクルト	米(精白米)、パン粉、砂糖、じゃがいも	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、きゅうり、コーン(缶)、星にんじん、にんじん、ぶどう
27	金	枝豆ごはん、サバのトマト煮、冷奴、ヘチマのみそ汁、果物(バナナ)	●チーズドッグ、●牛乳	米(精白米)、砂糖	さば、とうふ(絹ごし豆腐)、かつお節、とうふ(沖縄豆腐)、米みそ(甘みそ)	えだまめ(ゆで)、たまねぎ、ホールトマト(缶)
28	土	中華丼、わかめのみそ汁、果物(ネーブル)	ちんびん	ホットケーキ粉、油	チーズ、牛乳、卵、牛乳	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	米(精白米)、じゃがいも、しらたき、砂糖	なっとう、牛肉(肩)、米みそ(甘みそ)	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、きゅうり、塩こんぶ、おきなわもずく(塩蔵塩めき)、おくら、グレープフルーツ
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)、片栗粉、ごま油、小麦粉、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	はくさい、長ねぎ、にんじん、こまつな、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

＜作り方＞

- ① ボ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！！



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。