

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8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	水	お芋ご飯、魚のムニエル、 ナーベラーのんぶしー、ゆし豆腐、 果物(オレンジ)	ちんぴん 牛乳	米(精白米)、さつまいも マーガリン、小麦粉 油、砂糖	ホキ とうふ(ゆし豆腐)	へちま、にんじん、にら 万能ねぎ オレンジ
2	木	親子丼、白菜のしらすあえ、 アーサのすまし汁、果物(グレープフルーツ)	ヒラヤーチー 牛乳	米(精白米) ごま油、砂糖	牛乳 とり肉(若鶏もも・皮なし)、卵 しらす干し	たまねぎ、ピーマン、にんじん、焼のり はくさい とうがん、万能ねぎ、あおさ・アーサ グレープフルーツ
3	金	沖繩そば、きゅうりの浅漬け、 果物(バナナ)	いなり寿司	ゆで沖繩めん、砂糖 砂糖	牛乳 ぶた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節	万能ねぎ、しょうが、紅しょうが きゅうり バナナ
4	土	そばろ丼、みそ汁(かぼちゃ・なす)、 果物(りんご)	フライドポテト	米(精白米)、砂糖、油	とり肉(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、なす、長ねぎ りんご
6	月	きびご飯、ひき肉となすのみそ炒め、 おくらとちくわの海苔あえ、 冷やしソーメン汁、果物(グレープフルーツ)	もちもちどら焼き 牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖 砂糖 干しとうもろ	とり肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ) ちくわ	なす、たまねぎ、ピーマン、にんじん おくら、コーン(缶)、焼のり 万能ねぎ グレープフルーツ
7	火	ドライカレー、ブロッコリーサラダ、 果物(パイン)	きなこ蒸しパン 牛乳	米(精白米) マヨネーズ	ぶた肉(ひき肉)、牛肉(ひき肉)、チーズ パイン	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、ニンニク ブロッコリー(冷凍)、にんじん、コーン(缶) パイン
8	水	玄米ご飯、鮭のオーロラソース焼き、 クープイリチー、へちまのみそ汁、 果物(オレンジ)	お好み焼き 牛乳	米(精白米)、米(玄米) マヨネーズ こんにゃく、砂糖	さけ(鮭) ぶた肉(肩) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	パセリ にんじん、刻みこんぶ、切り干しいんご へちま、えのきたけ、万能ねぎ オレンジ たまねぎ、キャベツ、あおのり
9	木	青菜ご飯、チキンのチーズ焼き、 ひじき炒め、きのこのみそ汁、 果物(バナナ)	揚げ芋もち 牛乳	米(精白米) しらたき、砂糖、油	とり肉(若鶏むね皮なし)、チーズ 油あげ とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	からしな にんじん、ひじき、にら しめじ、えのきたけ、万能ねぎ バナナ
10	金	枝豆ごはん、サバのカレー焼き、 きんぴらごぼう、なめこ汁、果物(りんご)	キャロットゼリー 牛乳	米(精白米) こんにゃく、砂糖、ごま油	さば ごま 米みそ(甘みそ)	ごぼう、にんじん はくさい、なめこ、万能ねぎ りんご
13	月	きびご飯、鮭の塩焼き、冬瓜ウブサー、 もずくスープ、果物(パイン)	みるくトースト 牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 油、砂糖	さけ(鮭)	とうがん、えのきたけ、にんじん、にら おきなわもずく(塩蔵塩め)、ごまつな パイン
14	火	三色焼肉丼、モウイの和え物、 大根のみそ汁、果物(ぶどう)	豆腐たこ焼き 牛乳	米(精白米)、油、砂糖、ごま油	ぶた肉(肩)、卵 ツナ(油漬缶) 白みそ	たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、しょうが しるうり、きゅうり、にんじん だいこん、万能ねぎ、カットわかめ ぶどう
15	水	ご飯、赤魚の煮つけ、 ゴーヤーチャンプルー、わかめのみそ汁、 果物(グレープフルーツ)	パセリの かきあげ 牛乳	米(精白米) 砂糖 油	かさご 卵、ぶた肉(ばら) 米みそ(甘みそ)	しょうが にがうり(ゴーヤー)、たまねぎ、にんじん えのきたけ、長ねぎ、カットわかめ グレープフルーツ
16	木	玄米ごはん、夏野菜カレー、 チョップドサラダ、果物(バナナ)	アガラサー 牛乳	米(精白米)、米(玄米) ごまドレッシング	とり肉(若鶏もも・皮なし) だいた(ゆで)	なす、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、おくら トマト、きゅうり、コーン(缶)、えだまめ(ゆで) バナナ
17	金	冷やしうどん、野菜のかき揚げ、すいか	鮭わかめおにぎり おしゃぶり昆布	ゆでうどん、油 さつまいも、小麦粉、油	卵、ハム 卵	きゅうり、トマト、カットわかめ かぼちゃ、にんじん すいか
18	土	豚丼、キャベツのみそ汁、果物(オレンジ)	果物(バナナ) せんべい 牛乳	米(精白米)、油	ぶた肉(肩)、ごま 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、長ねぎ、にんじん、ニンニク、しょうが キャベツ、万能ねぎ、カットわかめ オレンジ バナナ

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	月	青菜ご飯、塩から揚げチキン、 南瓜サラダ、野菜スープ、 果物(グレープフルーツ)	焼きいも、 牛乳	米(精白米) 揚げ油、小麦粉 マヨネーズ	とり肉(若鶏もも・皮なし) 卵	からしな かぼちゃ、干しぶどう とうがん、えのきたけ、にんじん グレープフルーツ
21	火	おくら納豆ご飯、秋刀魚の甘酢煮、 麩ちゃんぶるー、冬瓜のみそ汁、 果物(オレンジ)	豆乳もち	米(精白米) 砂糖 麩(車ふ)、油	牛乳 なつとう、チーズ さんま 卵、◎魚肉ソーセージ 米みそ(甘みそ)	おくら しょうが キャベツ、もやし、にんじん、にら とうがん、万能ねぎ、あおさ・アーサ オレンジ
22	水	もずく丼、キャベツとわかめのごま酢あえ、 とろろ昆布のすまし汁、果物(りんご)	マシュマロおこし、 牛乳	米(精白米)、砂糖 砂糖	卵、ぶた肉(ひき肉) ごま	はくさい、たまねぎ、おきなわもずく(塩蔵塩め)、にんじん、万能ねぎ だいこん、とろろこんぶ、万能ねぎ りんご
23	木	ウンケージュージー、サバの塩焼き、 きゅうりとわかめの和え物、冬瓜のみそ汁、 果物(パイン)	揚げごぼう、 牛乳	米(精白米) 砂糖	ぶた肉(肩) さば しらす干し 米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、葉しょうが、ひじき きゅうり、カットわかめ とうがん、しめじ、長ねぎ、にんじん パイナップル
24	金	ゆかりご飯、魚の和風マヨ焼き、肉じゃが、 もずくのみそ汁、果物(バナナ)	おからきな粉 ドーナツ、 牛乳	米(精白米) マヨネーズ じゃがいも、しらたき、油、砂糖	めかじき ぶた肉(肩) 米みそ(甘みそ)	長ねぎ、こんぶ佃煮、万能ねぎ たまねぎ、にんじん、いんげん おきなわもずく(塩蔵塩め)、しめじ、長ねぎ バナナ
25	土	お弁当会	カップゼリー、 せんべい			
27	月	きびご飯、レバーの酢豚風、 ポテゴボウサラダ、ゆし豆腐、 果物(グレープフルーツ)	スイートポテト、 牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 片栗粉、油、砂糖 じゃがいも、ごまドレッシング	ぶた肉(レバー) とうふ(ゆし豆腐)	たまねぎ、ピーマン、にんじん ごぼう、コーン(缶)、えだまめ 万能ねぎ グレープフルーツ
28	火	麦ご飯、うじら豆腐、パパイイリチー、 エノキのみそ汁、果物(パイン)	枝豆蒸しパン、 牛乳	米(精白米)、押麦 揚げ油	とうふ(沖繩豆腐)、白身魚すり身、卵、ごま ツナ(水煮缶) とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	にんじん、グリーンピース(冷凍)、ひじき パパイア(未熟果)、にんじん、にら えのきたけ、万能ねぎ パイナップル
29	水	わかめご飯、からし菜炒め、 ひじき卵焼き、レバー汁、果物(オレンジ)	きなこ クリームパン、 牛乳	米(精白米) ごま油、砂糖	とうふ(沖繩豆腐)、ツナ(油漬缶) 卵 とりレバー、米みそ(甘みそ)	カットわかめ からしな、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 オレンジ
30	木	ガパオライス、春雨サラダ、 わかめスープ、果物(デラウエア)	パースデー ケーキ、 牛乳	米(精白米)、きび糖 はるさめ、砂糖、ごま油	ぶた肉(ひき肉)、うずら卵、ひよこまめ(ゆで) ハム、ごま	きゅうり コーン(缶)、万能ねぎ、カットわかめ ぶどう
31	金	枝豆ごはん、きびなごの煮つけ、 白菜のツナあえ、豚汁、すいか	煮豆、かんぱん、 牛乳	米(精白米) 砂糖 こんにゃく	きびなご ツナ(油漬缶) ぶた肉(肩)、とうふ(生揚げ)、米みそ(淡色辛みそ)	えだまめ(ゆで) はくさい、にんじん、きゅうり とうがん、長ねぎ、にんじん すいか

熱中症予防効果のある食べ物ランキング!

1位 梅干し・・・クエン酸豊富！夏バテ解消にも効果的、1日1～2粒まで。※取りすぎには注意

2位 すいか・・・ミネラルが豊富、塩をかけて食べれば、完璧。

3位 レモン・・・クエン酸 ビタミンCが疲労回復に効果、飲み物や料理に。

4位 豚肉・・・糖をエネルギーに変えてくれるビタミンB1が多い。

5位 じゃがいも・・・カリウム パントテン酸を多く含む熱中症になりにくい身体作りをしてくれます。

熱中症予防の基本は
こまめに水分を取るだけ
ではだめ！
汗で失われた成分を
効率よく補充して、しっ
かり栄養もとりましょう。