

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09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 | 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 | 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) | 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 にんじん、切り干しだいこん、卵みこんぶ、干しいたけ 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(青ざりみかん)、 | 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、きざみのみ、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) | ゴーヤーケーキ牛乳 | 米(精白米)、押麦 砂糖 麩(車ふ)、油 | ふた肉(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) シークワーサー(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 砂糖、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 | 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 | 米(精白米)、砂糖 | しらす干し | えだまめ(ゆで)、にんじん |
| 11 | 火 | 麦ご飯、チキンの野菜ジュース煮、ポテトサラダ、冬瓜のみそ汁、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、コンク 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 |
| 12 | 水 | 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)、小麦粉、砂糖 | バター、卵 牛乳 | えだまめ(冷凍) 万能ねぎ キャベツ、にんじん グレープフルーツ |
| 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) | マシュマロおこし牛乳 | 米(精白米)、小麦粉、砂糖 | バター、卵 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(塩漬塩め)、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(青ざりみかん)、 | アガラサー牛乳 | 米(精白米)、米(玄米) じゃがいも | ふた肉(ひき肉)、ふた肉(レバー)、脱脂粉乳(スキムミルク) ちくわ | たまねぎ、おぼろぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、コンク もやし、ほうれんそう、にんじん みかん(早生) |
| 15 | 土 | ご飯、魚天ぶら、野菜のかき揚げ、大根サラダ、わかめのみそ汁 | バナナせんべい | 米(精白米) 揚げ油、小麦粉 さつまいも、小麦粉、油 砂糖、ごま油 | ホキ、卵 ツナ(油漬缶) 米みそ(甘みそ) | かぼちゃ、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 |
| 18 | 火 | 沖縄そば、ゴーヤーチャンブルー、ヨーグルト | ジュシーおにぎり | ゆで沖繩めん、砂糖 油 | ふた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 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 にんじん、にら、こんぶ(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 |
| | | | | さつまいも、砂糖、油 | 黒いりごま 牛乳 | |

| 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 | わかめご飯、あじの甘酢焼き風、おからいりちー、大根のみそ汁、果物(バナナ) | あげぱん牛乳 | 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(沖繩豆腐)、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 |
| 21 | 金 | お弁当会 | うさぎかるかん、牛乳 | ◎ロールパン、油、グラニュー糖、砂糖 | きなこ 牛乳 | |
| 22 | 土 | そばろ丼、へちまのみそ汁、果物(グレープフルーツ) | フライドポテト | やまといも、上新粉、砂糖 | こしあん(生)、卵白 牛乳 | |
| 25 | 火 | 納豆ご飯、魚のムニエル、ウンチーの白和え、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 | 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、きざみのみ たまねぎ、にんじん、にら グレープフルーツ |
| 26 | 水 | きびご飯、チキンの照り焼き、野菜スティック、コンソメスープ、果物(パイ) | 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、かいわいたいこん パインアップル |
| 27 | 木 | ミートスパゲティ、チキンチョップドサラダ、卵スープ(わかめ)、果物(梨) | パースデーケーキ、野菜ジュース | じゃがいも、片栗粉、白玉粉、砂糖 | チーズ 牛乳 | 牛乳 卵 |
| 28 | 金 | 手作りふりかけごはん、豆腐のそばろ煮、ナスの中華和え、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 | スパゲティ、オリーブ油 ごまドレッシング、砂糖 | 卵 | 野菜ジュース 刻みこんぶ、あおのり |
| 29 | 土 | 豚丼、みそ汁(きゃべつ)、果物(オレンジ) | みそおにぎり | 米(精白米) | しらす干し、ごま、削り節 | 野菜ジュース 刻みこんぶ、あおのり |
| | | | | 砂糖、片栗粉 | とうふ(沖繩豆腐)、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 |
| | | | | ホットケーキ粉、砂糖 | 牛乳、卵、チーズ 牛乳 | ほうれんそう |
| | | | | 米(精白米)、砂糖 | ふた肉(肩ロース・脂身付)、卵 米みそ(甘みそ) | 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 |
| | | | | 米(精白米)、砂糖、油 | 米みそ(甘みそ)、ツナ(油漬缶) | |

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、オレンジ保育園でも、アルファ米、水、缶パン、非常用の毛布を備蓄しています。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。

咀嚼の大切さ

食事をするときに「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。