

献立表

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 パイナップル
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 パイナップル
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、にら おきなわもずく(塩漬塩め)、トウモロコシ パイナップル
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 パイナップル
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(三枚肉)、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 ごま油、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



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。

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	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 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、かいわだいたいこん パイナップル いちごジャム
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	スパゲティ、オリーブ油 ごまドレッシング、砂糖	卵	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	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	米(精白米) 砂糖、片栗粉	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
29	土	豚丼、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	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

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はかがでしようか。

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。