

献立表

2024年05月

●卵・乳・小麦・ごまアレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
1	水	●沖繩そば、●ハンダマの白和え 果物(りんご)	●豚ねぎ塩 おにぎり	米(精白米)、●ごま油 ●ゆで沖繩めん、砂糖 ●ごまドレッシング	血や肉や骨になるもの ふた肉(ひき肉)、●かまぼこ、かつお節 とうふ(木綿豆腐)	体の調子を整えるもの 万能ねぎ、しょうが ほうれんそう、ハンダマ、にんじん りんご
2	木	ご飯、●鮭のピカタ、●きんぴらごぼう 冬瓜のみそ汁、果物(バナナ)	●お麩ラスク ●牛乳	米(精白米)、●ごま油 ●小麦粉、油 こんにやく、砂糖	さけ(鮭)、●卵 豚肩ロース、●ごま 米みそ(甘みそ)	ごぼう、にんじん とうかん、万能ねぎ、あおき、アーサ バナナ
7	火	●ジャージャーめん、●切干し大根のサラダ わかめスープ、●プリン	●ベーコンチーズ おにぎり ●小魚	●豚(焼ふ)、砂糖 ●バター ●牛乳	ふた肉(ひき肉)、米みそ(赤色辛みそ) 活ちくわ、●ごま	ピーマン、にんじん、たまねぎ、にら きゅうり、切干しだいこん コーン(缶)、カットわかめ
8	水	ご飯、魚のゆかり焼き ●ゴーヤーチャンプルー さつま芋のみそ汁、果物(オレンジ)	ビーフン ●牛乳	米(精白米) 油 さつまいも	さば とうふ(沖繩豆腐)、●卵、ふた肉(ばら) 米みそ(淡色辛みそ)	にがり(ゴーヤー)、たまねぎ、にんじん 長ねぎ オレンジ
9	木	麦ご飯、タンドリーチキン、●マセドアンサラダ ●コーンクリームスープ、果物(りんご)	オレンジゼリー ●カルシウム ウエハース	米(精白米)、押麦 さつまいも、●マヨネーズ、オリーブ油、片栗粉、油	とり肉(若鶏もも・皮なし) だいず(ゆで) 豆乳	レモン(果汁)、ニンジン きゅうり、にんじん カレー(コーン(缶)、コーン(缶)、たまねぎ) りんご
10	金	ご飯、●魚マヨ、●きゅうりとわかめの和え物 豆腐スープ、果物(バナナ)	●フレンチトースト ●牛乳	米(精白米)、砂糖 ●マヨネーズ、片栗粉、油 ●ごま油、砂糖	キングダック、●コンデンスミルク、●牛乳 とうふ(木綿豆腐)	きゅうり、カットわかめ チンゲンサイ、えのきたけ、長ねぎ バナナ
11	土	もずく丼、じゃがいものみそ汁、果物(りんご)	●鮭おにぎり	米(精白米)、砂糖 じゃがいも	●牛乳、●卵 ●牛乳	きゅうり、カットわかめ チンゲンサイ、えのきたけ、長ねぎ バナナ
13	月	ご飯、さばの竜田揚げ、●ほうれん草のナムル 豚汁、果物(オレンジ)	●チョコチップ スコーン ●牛乳	米(精白米) 揚げ油、片栗粉、砂糖 ●ごま油	さば ●ごま ふた肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	しょうが ほうれんそう、にんじん、コーン(缶) とうかん、にんじん、ごぼう、長ねぎ オレンジ
14	火	豚とキャベツのみそ炒め丼 ●トマトと豆腐のさっぱり和え、なすのみそ汁 果物(りんご)	●ちんぴん ●牛乳	米(七分つき米)、砂糖 砂糖、●ごま油	豚肩ロース、米みそ(甘みそ) 米みそ(甘みそ)	キャベツ、鶏皮、ピーマン、長ねぎ きゅうり、トマト なす、たまねぎ、長ねぎ りんご
15	水	青菜ごはん、西京焼き、●おからいりちー かぼちゃのみそ汁、果物(パイ)	●アジサイゼリー クラッカー	米(精白米) 砂糖 ●ごま油	かれい、米みそ(甘みそ) おから、豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	からしな
16	木	弁当会	さつま芋チップス ●牛乳	米(精白米) 砂糖 ●ごま油	●牛乳	
17	金	●豚肉チャーハン、●花シュウマイ きゅうりのゆかりあえ、キャベツスープ 果物(バナナ)	●チーズサブレ ●牛乳	米(精白米)、油 片栗粉、●コンパインの皮、●ごま油、砂糖	ふた肉(ひき肉)、●卵 ふた肉(ひき肉)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、長ねぎ たまねぎ、しょうが キャベツ、にんじん バナナ
18	土	豚丼、キャベツのみそ汁、果物(りんご)	シークワサー ゼリー	米(精白米)、砂糖 砂糖	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)、油あげ	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが キャベツ、万能ねぎ
20	月	ご飯、●八宝菜、●中華和え、●ニラ卵スープ 果物(りんご)	●おから ブラウニー ●牛乳	米(精白米)、砂糖 ●ごま油、砂糖	豚肩ロース ツナ(油漬缶) ●卵	きゅうり、カットわかめ りんご
21	火	玄米ご飯、●赤魚のごま煮、クープイリチー なめこ汁、果物(オレンジ)	豆腐たご焼き ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) 油、砂糖 砂糖	ふた肉(ばら)、だいず(水煮缶) 米みそ(甘みそ) 赤魚、●白すりごま	にんじん、刻みこんぶ なめこ、ごまつな、万能ねぎ オレンジ キャベツ、あおのり



オレンジ第2保育園

※食材の都合により、違う食材になる場合があります。

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
22	水	ご飯、鶏肉のマーマレード焼き ●ごぼうのマヨサラダ、大根スープ 果物(バナナ)	フルーツポンチ	米(精白米) 砂糖 ●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	血や肉や骨になるもの とり肉(若鶏もも・皮付) ツナ	マーマレード にんじん、ごぼう、きゅうり、コーン(缶) だいこん、しめじ、長ねぎ バナナ バナナ、パイナップル(缶)、りんご、みかん(缶)
23	木	ポークカレー、●スパサラ、●わかめスープ 果物(りんご)	●もちもち どら焼き ●牛乳	じゃがいも ●マヨネーズ、サラダ用スパゲティ	豚肩ロース ●赤ハム	にんじん、たまねぎ きゅうり、にんじん、コーン(缶) コーン(缶)、カットわかめ りんご
24	金	ご飯、さばの梅煮、豆腐ちゃんぶるー ●むらくも汁、果物(グレープフルーツ)	ぜんざい 星せんべい	米(精白米) 砂糖 油	さば とうふ(沖繩豆腐)、ふた肉(ばら) ●卵	うめほし キャベツ、にんじん、にら だいこん、あおき、アーサ グレープフルーツ
25	土	生姜焼き丼、大根とわかめのみそ汁 果物(オレンジ)	ココア ホットケーキ	米(精白米)、油、砂糖	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)、油あげ	にんじん、にんじん、にら だいこん、万能ねぎ オレンジ
27	月	ご飯、●魚のカレーマヨ焼き ●豆腐とさつまいものサラダ、きのこのみそ汁 果物(パイ)	●もずく ピラヤーチー ●牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ、砂糖 さつまいも、こんにやく、●ごまドレッシング	めかじき とうふ(木綿豆腐)、活ちくわ 米みそ(甘みそ)	しめじ、えのきたけ、万能ねぎ パイナップル
28	火	ご飯、●豆腐のつくね焼き、大根のそぼろ煮 じゃがいものみそ汁、果物(りんご)	●さつま芋の ごま団子 ●牛乳	米(精白米) ●パン粉、砂糖、油 砂糖、片栗粉 じゃがいも	●卵、ツナ(油漬缶) ●牛乳	にんじん、たまねぎ、ひきき とう肉(ひき肉)、とう肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)
29	水	梅納豆ご飯、サバの塩焼き、大根うぶさー からし菜のみそ汁、果物(オレンジ)	●ピビンバ風 おにぎり	米(精白米) 砂糖 ●ごま油	ふた肉(ひき肉)、●ごま	にんじん、ほうれんそう
30	木	ご飯、●マカロニグラタン ブロッコリーサラダ、●春雨スープ 果物(バナナ)	●パースデーケーキ ●ジョア	米(精白米) ●マカロニ 油 はるさめ	とり肉(若鶏もも皮なし)、●バター、●チーズ	たまねぎ、にんじん、コーン(缶)、パセリ ブロッコリー、にんじん、トマト キャベツ、にんじん バナナ
31	金	ご飯、●はんぺんチーズ焼き、筑前煮 わかめとたまねぎのみそ汁、果物(りんご)	●オートミール クッキー ●牛乳	米(精白米) こんにやく、砂糖	●はんぺん、●チーズ とり肉(若鶏もも・皮なし) 米みそ(甘みそ)	あおのり だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、いんげん たまねぎ、万能ねぎ、カットわかめ りんご

5月8日はゴーヤの日

★ゴーヤーに含まれている栄養
ビタミンC・ビタミンE・カリウム・カルシウム・食物繊維などが
豊富に含まれています。
★ゴーヤーの苦み
疲労回復・夏バテ防止・食欲増進などといった働きがあります。
★新鮮なゴーヤーの選び方
太くて緑色が濃いもの・表面のイボが硬いものを選ぶことが
ポイントです。

カットしたゴーヤーを水にさらし塩もみする事で苦みを緩和
することができるので試してみてください。
これから暑い時期になりますが、ゴーヤーを食べて暑い夏も
元気に過ごしましょう！

三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿へと、移ることを
「ばつかり食べ」といいます。
苦手な物には手をつけなくて残したり、好きなおかずだけでお腹
いっぱいにならないよう、順番に食べる「三角食べ」(ご飯→汁物→おかず
→ご飯...)をする事でバランスよく食べ進めることができます。

大根サラダ

材料(子ども2人大人2人分)

- 大根 90g(2~3cm)
- 人参 30g(中1/3程度)
- きゅうり 90g(1本程度)
- ツナ 30g

★酢 12g
★ごま油 3g
★しょうゆ6g
★みりん 6g
★砂糖 6g

- 1.大根、人参、きゅうりは、千切りに切る。
- 2.大根、人参は茹でる。
- 3.ツナは油をきる。
- 4.2と3を混ぜ、★の調味料を混ぜ合わせたら完成！

お野菜嫌いな子も食べてくれた献立をレシピにしてみました。
ご家庭でもぜひ試してみてください。