

# 献立表



## オレンジ第2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。

2021年10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
1	金	青菜しらすご飯、ぶりのごま焼き 千切り大根イリチー、みそ汁(豆腐・あーさ) 果物(バナナ)	●マシュマロおこし ●牛乳	米(精白米) 切こんにやく、油 コーンフレーク、オートミール、水あめ、●マーガリン	しらす干し ぶり(50g)、ごま 豚肩ロース とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	からしな にんじん、ゆり干しだいこん、刻みこんぶ、干しいたけ 万能ねぎ、あおさ、アーサ バナナ
2	土	そばろ丼、みそ汁(じゃがいも)、果物(りんご)	じゃこおにぎり	米(精白米)、砂糖、油 じゃがいも 米(精白米)、砂糖	黒いりごま ●牛乳	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きざみり、しょうが 万能ねぎ、わかめ(乾) りんご
4	月	ご飯、きびなごのから揚げ、豆腐ちゃんぶるー みそ汁(ほうれん草・えのき)、果物(パイナップル)	●南瓜蒸しパン ●牛乳	米(精白米)、砂糖、油 小麦粉、油 油 ホットケーキ粉、きび糖、油	きびなご とうふ(沖縄豆腐) 米みそ(淡色辛みそ)	レモン、レタス キャベツ、にんじん、にら ほうれん草、たまねぎ、えのき パイナップル かぼちゃ
5	火	きびご飯、タンドリーチキン、大根サラダ ●オニオンスープ(卵)、果物(柿)	豆腐ナゲット ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖、ごま油 油、片栗粉	とり肉(若鶏もも・皮なし) ツナ(油漬缶) ●卵	レモン(果汁)、ニンニク だいこん、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、長ねぎ かき(柿) たまねぎ、ニンニク
6	水	納豆ご飯、肉じゃが、きゅうりの塩昆布あえ なめこ汁、果物(みかん)	ビーフン(カレー味) ●牛乳	米(精白米) じゃがいも、しらたき、砂糖 ビーフン、砂糖、油	なっとう 豚肩ロース 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 はくさい、なめこ、万能ねぎ みかん
7	木	●クリームスパゲティ(しめじ)、フレンチサラダ ●コンソメスープ、果物(梨)	●バナナケーキ ●牛乳	スパゲティ、油 砂糖、オリーブ油 じゃがいも ホットケーキ粉、砂糖	●牛乳、●赤ハム	たまねぎ、ほうれん草、しめじ、赤ピーマン レタス、トマト、コーン(缶)、セロリ たまねぎ、にんじん なし(梨)
8	金	●ガパオライス、白菜コーンサラダ ●かき玉スープ、果物(グレープフルーツ)	●じゃこトースト ●牛乳	米(精白米)、きび糖 砂糖、オリーブ油 ◎食パン、●マヨネーズ	ふた肉(ひき肉)、●卵、ひよこまめ(炒め) ●卵	たまねぎ、りんご、赤ピーマン、コーン(缶)、きゅうり カットわかめ グレープフルーツ あおのり
9	土	豚丼、根菜みそ汁、果物(バナナ)	鮭おにぎり、	米(精白米)、砂糖 じゃがいも 米(精白米)	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが だいこん、たまねぎ、にんじん バナナ 焼のり
11	月	ジャージャーめん、中華和え、コーンスープ 果物(青ざりみかん)	きのおこわ おしやぶり昆布	米(精白米)、砂糖 じゃがいも 焼そばめん、砂糖、片栗粉、ごま油 和風ドレッシング	ふた肉(ひき肉)、赤みそ	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが だいこん、たまねぎ、にんじん バナナ みかん(早生) しめじ、にんじん、にら、干しいたけ
12	火	パセリご飯、●鮭フライ・タルタルソースがけ ●豆腐とさつまいものサラダ、もずくのみそ汁 果物(りんご)	●タンナファクルー ●牛乳	米(精白米) 揚げ油、●マヨネーズ、◎パン粉、小麦粉 さつまいも、こんにやく、◎ごまドレッシング 小麦粉、黒砂糖	さけ(鮭)、●ゆで卵、●卵 とうふ(木綿豆腐)、活ちくわ とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ピーマン もずく(塩めき)、万能ねぎ りんご
13	水	お弁当会	●サーターアンダ ギー ●牛乳	小麦粉、揚げ油、黒砂糖、砂糖、油	●卵 ●牛乳	かぼちゃ
14	木	グリーンピースご飯、●レバーとんかつ キャベツとわかめのごま酢あえ、ソーメン汁 果物(柿)	●さつまいもの モンブラン風 ●牛乳	米(精白米) ◎パン粉、小麦粉、揚げ油 砂糖 ゆでそうめん さつまいも、砂糖	ふた肉(ひき肉)、ふた肉(レバー) とり肉(若鶏さき身)、白いりごま 万能ねぎ かき(柿)	グリーンピース(冷凍) たまねぎ キャベツ、にんじん、カットわかめ 万能ねぎ かき(柿)
15	金	玄米ご飯、ポークカレー、きゅうりの酢の物 果物(バナナ)	●キャラメル蒸しパン ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) 米(精白米)、じゃがいも、米(発芽玄米)、油 砂糖 ホットケーキ粉、キャラメルシユガー	豚肩ロース しらす干し	たまねぎ、ピーマン、にんじん きゅうり、カットわかめ バナナ
18	月	●沖縄そば、●ハンダマの白和え 果物(バナナ)	わかめおにぎり 小魚(ごま)	ゆで沖縄めん、砂糖 ◎ごまドレッシング 米(精白米) 砂糖 米(精白米)	ふた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 とうふ(木綿豆腐)、しらす干し	万能ねぎ、しょうが ほうれん草、ハンダマ、にんじん バナナ カットわかめ
19	火	ご飯、●魚の和風マヨ焼き、きんぴらごぼう もずくスープ、果物(パイナップル)	もちもちどら焼き ●牛乳	●マヨネーズ 切こんにやく、砂糖、ごま油 ホットケーキ粉、白玉粉、油 米(精白米)、片栗粉、砂糖、油	めかじき 豚肩ロース、ごま こしあん(生) ●牛乳 さんま	長ねぎ、こんぶ佃煮、万能ねぎ ごぼう、にんじん もずく(塩めき)、トウモロコシ パイナップル トマト

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	水	秋刀魚の蒲焼丼、大根のそぼろ煮 アーサのすまし汁、果物(りんご)	キャロットゼリー せんべい	砂糖、片栗粉 砂糖	とり肉(ひき肉) とうふ(絹ごし豆腐)	だいこん、にんじん、えだまめ えのきたけ、万能ねぎ、あおさ、アーサ りんご
21	木	●親子丼、だいこんと人参の酢の物 ワカメのみそ汁、果物(梨)	●アメリカンドッグ ●牛乳	米(精白米)、砂糖 砂糖 ホットケーキ粉、揚げ油	とりもも肉、●卵 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ピーマン、にんじん、焼のり だいこん、にんじん しめじ、長ねぎ、わかめ(乾) なし(梨)
22	金	わかめご飯、白身魚のコーンフライ きのことチキンのソテー、豆腐のみそ汁 果物(グレープフルーツ)	くず餅 ●牛乳	米(精白米) コーンフレーク、小麦粉、油 黒砂糖、くず餅、タピオカ粉、グラニュー糖	ホキ とりもも肉 とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ピーマン、にんじん、焼のり はくさい、万能ねぎ グレープフルーツ
23	土	照り焼き丼、からし菜みそ汁、果物(バナナ)	焼きもろこし おにぎり	米(精白米)、砂糖、ごま油 米(七分つき米)、油	とり肉(若鶏もも・皮付) 米みそ(甘みそ)	からしな、しめじ、長ねぎ バナナ コーン(缶)
25	月	炊き込みご飯、チキンの照り焼き ●人参しりしりー、とろろ昆布のすまし汁 果物(オレンジ)	●チーズコーン ●牛乳	米(精白米)、切こんにやく、油 砂糖 ホットケーキ粉	とりもも肉 とりもも肉 ●卵、ツナ	にんじん、ピーマン だいこん、万能ねぎ、とろろこんぶ オレンジ
26	火	ゆかりご飯、白菜のみそ汁、クープイリチー 西京焼き、果物(グレープフルーツ)	●ヒラヤーチー ●牛乳	米(精白米) 切こんにやく、砂糖、油 砂糖 小麦粉、油	米みそ(甘みそ)、油あげ 豚肩ロース かれい、米みそ(甘みそ)	はくさい、万能ねぎ にんじん、刻みこんぶ、切り干しだいこん グレープフルーツ 万能ねぎ
27	水	ご飯、ハニーマスタードチキン ●チョップドサラダ、●大根スープ 果物(梨)	●よもぎ ホットケーキ ●牛乳	米(精白米) はちみつ ◎ごまドレッシング ホットケーキ粉、砂糖	とりもも肉 だいず(ゆで)	レタス トマト、きゅうり、コーン(缶)、えだまめ だいこん、こまつな なし(梨) よもぎ
28	木	ひじき炒め、●ふりかけご飯、かぶのみそ汁 白身魚のきのこ館かけ、果物(柿)	大学芋 ●牛乳	こんにやく、砂糖 米(精白米) 砂糖、片栗粉 さつまいも、砂糖、油	ふた肉(ばら)、とうふ(凍り豆腐)	にんじん、ひじき、にら かぶ、かぶ(葉) しめじ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、きやえんどう かき(柿)
29	金	ウコンライス、●ハンバーグ ●ハロウィンサラダ、●ミネストローネスープ 果物(バナナ)	ハロウィン米粉の カップケーキ ●ジョア	米(精白米) ◎パン粉、油 ◎マヨネーズ、砂糖 じゃがいも、マカロニ、油、砂糖 ハロウィンカップケーキ	白ひき肉(牛・ぶた)、●スライスチーズ、●卵	たまねぎ レタス キャベツ、かぼちゃ、にんじん ほうれん草、トマト、にんじん、たまねぎ、セロリ、コンコク バナナ
30	土	ビビンバ丼、なすのみそ汁、果物(りんご)	昆布おにぎり	米(精白米) 米(精白米)	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	なす、たまねぎ、長ねぎ りんご こんぶ佃煮

### 沖縄そばの日



今では沖縄のソウルフードとして有名な沖縄そばですが、その昔、「沖縄そば」という呼び名は禁止されていました。沖縄そばは、小麦粉・食塩・かん水を原料としているためそばではなく中華麺に分類されていました。「沖縄そば」という名前を使用できるようになったのは、1978年10月17日に公正取引委員会に認められたのが始まりです。そこから10月17日が沖縄そばの日となりました。オレンジ第2保育園では、10月18日の給食に沖縄そばを提供します。沖縄そばは、子どもたちの大好きなメニューで、毎回嬉しそうな声が聞こえてきます。

### 沖縄そばの作り方



- 材料(大人2人分)
- ・沖縄そば 150g ~三枚肉~
  - ・ねぎ 適量 ~豚肉(三枚肉) 120g
  - ・かまぼこ 適量 ・醤油 6g
  - ・そばだし ~そばだし~ ・しょうが 0.2g
  - ・かつおだし 200ml ・本みりん 4g
  - ・食塩 2g ・砂糖 2g

#### 作り方

- ~三枚肉~
- 1.三枚肉用の豚肉を茹でる。臭み消して料理酒を入れる。アクを取りながら、肉が柔らかくなるまで40~50分程茹でる。
  - 2.肉が柔らかくなったら鍋から取り出し、食べやすい大きさにカットする。
  - 3.カットした肉と三枚肉の調味料を鍋に入れ、落し蓋をしながら汁気がなくなるまで煮込む。
- ~そばだし~
- 1.豚肉を茹でただし汁にかつおだしを入れだしを取る。
  - 2.だしが出たら醤油・塩で味を調えたら完成。