

献立表

2020年07月

●卵アレルギー

| 日 | 曜 | 献立 | 午後おやつ | 材 料 名 | | |
|----|---|---|-------------------------|--|--|---|
| | | | | 黄 | 赤 | 緑 |
| 1 | 水 | 納豆ご飯、牛肉じゃが、きゅうりの昆布あえ、もずくのみそ汁、果物(グレープフルーツ) | ●フレンチトースト 牛乳 | 米(精白米) じゃがいも、しらたき、砂糖 | なっとう 牛肉(肩) 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 もずく(塩めぎ)、おくら グレープフルーツ |
| 2 | 木 | ●ソーキそば、●麩ちゃんぷるー、ヨーグルト | みそ焼きおにぎり | ゆで沖繩めん、砂糖 麩(車ふ)、油 | ソーキ、◎かまぼこ、かつお節 ●卵、◎魚肉ソーセージ ヨーグルト(加糖) | 万能ねぎ、しょうが キャベツ、もやし、にんじん、にら |
| 3 | 金 | お羊ご飯、魚のチーズ焼き、ナーベラーのんぶしー、アーサのすまし汁、果物(オレンジ) | スイートポテト 牛乳 | 米(精白米)、さつまいも 油、砂糖 | めかじき、ピザ用チーズ、粉チーズ とうふ(沖繩豆腐)、豚肩ロース、米みそ(甘みそ) | へちま、にんじん、にら とうがん、万能ねぎ、あおさ・アーサ オレンジ |
| 4 | 土 | ビビンバ丼、大根のみそ汁、果物(りんご) | カレー ポップコーン | 米(精白米)、砂糖、ごま油、油 ポップコーン、油 | 豚肩ロース 米みそ(甘みそ) | だいこん、万能ねぎ、カットわかめ りんご |
| 6 | 月 | きびご飯、あじの甘酢焼き風、クービーリチー、みそ汁(じゃがいも)、果物(グレープフルーツ) | ●お好み焼き 牛乳 | 米(精白米)、きび(精白粒) 揚げ油、片栗粉、砂糖 油、砂糖 じゃがいも ●お好み焼き粉 | あじ ふた肉(ばら)、だいず(水煮缶) 米みそ(甘みそ) | にんじん、刻みこんぶ 長ねぎ、わかめ(乾) グレープフルーツ |
| 7 | 火 | 七夕そうめん、豆腐ちゃんぷるー、●ポテトサラダ、果物(オレンジ) | 七夕ゼリー | 干しとうめん 油 じゃがいも、●マヨネーズ | 赤ハム とうふ(沖繩豆腐)、豚肩ロース ●ゆで卵、赤ハム | きゅうり キャベツ、にんじん、にら えだまめ オレンジ |
| 8 | 水 | とうもろこし飯、星コロッケ、豚肉の生姜焼き、大根のみそ汁、果物(バナナ) | 豆腐ナゲット 牛乳 | 米(七分つき米)、油 プチ星のコロッケ、揚げ油 油、砂糖 油、片栗粉 | ふた肉(ばら) 米みそ(甘みそ) | たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しょうが だいこん、えのきたけ、万能ねぎ、とうもろこし バナナ |
| 9 | 木 | カレーピラフ、蒸しシュウマイ、●中華スープ、果物(パイナップル) | かき氷 星せんべい | 米(精白米) シュウマイの皮、片栗粉、ごま油、砂糖 片栗粉 | ウインナー ふた肉(ひき肉) ●卵 | たまねぎ たまねぎ、しょうが にら、干しいたけ パイナップル |
| 10 | 金 | 青菜ご飯、マーボーなす、きゅうりの酢の物、うどん汁、果物(オレンジ) | スイカフルーツポンチ 牛乳 | 米(精白米) 砂糖、片栗粉、ごま油 砂糖 ゆでうどん | とうふ(木綿豆腐)、ふた肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ) しらす干し、ごま | からしな なす、長ねぎ、にんじん、しょうが、ニンニク きゅうり、にんじん、カットわかめ 万能ねぎ オレンジ |
| 13 | 月 | 玄米ご飯、夏野菜カレー、フレンチサラダ、果物(パイナップル) | 豆腐ドーナツ 牛乳 | 米(精白米)、米(玄米) 砂糖、オリーブ油 | とう肉(若鶏もも皮なし)、脱脂粉乳(スキムミルク) | なす、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、おくら レタス、トマト、コーン(缶)、セロリ パイナップル |
| 14 | 火 | トマトライス、●鮭のピカタ、きんぴらごぼう、ほうれん草のみそ汁、果物(グレープフルーツ) | 大豆の甘唐揚げ 牛乳 | 米(精白米) 小麦粉、油 こんやく、ごま油、砂糖 | さけ(鮭)、●卵 ふた肉(ばら) 減塩みそ | カットマト トマト ごぼう、にんじん、えだまめ ほうれんそう、たまねぎ グレープフルーツ |
| 15 | 水 | ●焼き肉三色丼、モーウィの和え物、きのこのみそ汁、果物(オレンジ) | キャロットゼリー せんべい、 牛乳 | 米(精白米)、砂糖、油、ごま油 砂糖 | 豚肩ロース、●卵 ツナ(水煮缶) 米みそ(甘みそ) | たまねぎ、もやし、こまつな、きざみのり しるり、きゅうり、にんじん しめじ、えのきたけ、長ねぎ オレンジ |
| 15 | 水 | ●焼き肉三色丼、モーウィの和え物、きのこのみそ汁、果物(オレンジ) | キャロットゼリー せんべい、 牛乳 | 米(精白米)、きび(精白粒) 米(精白米)、砂糖、油、ごま油 砂糖 | 豚肩ロース、●卵 ツナ(水煮缶) 米みそ(甘みそ) | たまねぎ、もやし、こまつな、きざみのり しるり、きゅうり、にんじん しめじ、えのきたけ、長ねぎ オレンジ |
| 16 | 木 | きびご飯、焼きししゃも、●ゴーヤーチャンプルー、夏豚汁、果物(バナナ) | チョコチップ スコーン 牛乳 | 米(精白米)、きび(精白粒) 油 | ししゃも ●卵、ふた肉(ばら) 豚肩ロース、米みそ(甘みそ) | にがり(ゴーヤー)、たまねぎ、にんじん とうがん、トマト、かぼちゃ、万能ねぎ バナナ |
| 17 | 金 | ご飯、豆腐の旨煮、ちくわ磯辺揚げ、キャベツのみそ汁、果物(りんご) | ●南瓜蒸しパン 牛乳 | 米(精白米) 片栗粉、ごま油 小麦粉、油 | ふた肉(もも)、とうふ(木綿豆腐) 活くわ 米みそ(甘みそ)、油あげ | はくさい、長ねぎ、にんじん、こまつな、干しいたけ あおのり キャベツ、万能ねぎ りんご かぼちゃ |



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。

| 日 | 曜 | 献立 | 午後おやつ | 材 料 名 | | |
|----|---|--|----------------------------|---|--|--|
| | | | | 黄 | 赤 | 緑 |
| 18 | 土 | 照り焼き丼、大根のみそ汁、果物(オレンジ) | バナナ、 せんべい | 米(精白米)、砂糖、ごま油 | とり肉(若鶏もも皮付) 米みそ(甘みそ) | にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きざみのり だいこん、万能ねぎ、カットわかめ オレンジ |
| 20 | 月 | わかめご飯、骨まで食べるさんまの煮つけ、おくらのおかか和え、エノキのみそ汁、果物(ハネジューメロン) | ●アメリカンドッグ、 牛乳 | 米(精白米) 砂糖 砂糖 | さんま 削り節 とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ) | カットわかめ きゅうり、おくら、コーン(缶) えのきたけ、万能ねぎ ハネジューメロン |
| 21 | 火 | お弁当会 | ボンデケーキヨ、 牛乳 | じゃがいも、片栗粉、白玉粉、砂糖 | チーズ 牛乳 | |
| 22 | 水 | きびご飯、西京焼き、ひじき炒め、なめこ汁、果物(グレープフルーツ) | アガラサー、 牛乳 | 米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖 こんやく、油、砂糖 | かれい、米みそ(甘みそ) ふた肉(ばら) 米みそ(甘みそ) | にんじん、ひじき、にら はくさい、なめこ、万能ねぎ グレープフルーツ |
| 25 | 土 | 中華丼、わかめのみそ汁、果物(ネーブル) | お芋かりんとう | 米(精白米)、片栗粉、砂糖 | ふた肉(もも) 米みそ(甘みそ) | はくさい、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、しょうが だいこん、万能ねぎ、カットわかめ ネーブル |
| 27 | 月 | きび青菜ご飯、タンドリーチキン、千切り大根イリチー、ゆし豆腐、果物(パイナップル) | くず餅、 牛乳 | 米(精白米)、きび(精白粒) 切こんやく、油 | とりもも肉 豚肩ロース とうふ(ゆし豆腐)、淡色みそ | からしな レモン(果汁)、ニンニク 豚肩ロース とうふ(ゆし豆腐)、淡色みそ おくら パイナップル |
| 28 | 火 | 枝豆ごはん、カレーおからいりちー、サバのトマト煮、ヘチマのみそ汁、果物(バナナ) | ●コーンパン、 牛乳 | 米(精白米) 砂糖、油 砂糖 | ふた肉(ひき肉)、おから さば とうふ(沖繩豆腐)、米みそ(甘みそ) | えだまめ にんじん、たまねぎ、えだまめ、ひじき たまねぎ、ホールトマト(缶) へちま、長ねぎ バナナ コーン(缶) |
| 29 | 水 | ナポリタン、●パパイヤ卵スープ、白菜とツナのごま酢あえ、果物(オレンジ) | 鮭おにぎり、 いりこ | スバゲティ、油 砂糖 | ウインナー ●卵 ツナ(油漬缶)、白すりごま | たまねぎ、ピーマン、にんじん、ホールトマト(缶) パパイヤ(未熟果) はくさい、きゅうり、にんじん オレンジ |
| 30 | 木 | ●ふりかけご飯、●ハンバーグ、●ポテトサラダ、ポタージュスープ、果物(マンゴー) | ●チョコ カップケーキ、 りんごジュース | 米(精白米) パン粉、砂糖 じゃがいも、●マヨネーズ じゃがいも | 牛肉(ひき肉)、ふた肉(ひき肉)、牛乳、●卵 ●ゆで卵、赤ハム | たまねぎ レタス、きゅうり、コーン(缶)、星にんじん マンゴー |
| 31 | 金 | 焼きそば、焼きとうもろこし、豆腐とアーサのすまし汁、果物(すいか) | ココア牛乳もち | 焼そばめん、油 | ふた肉(ばら) とうふ(木綿豆腐) | りんごジュース(果汁100%) とうもろこし 万能ねぎ、あおさ・アーサ すいか |

●お知らせ●

沖縄県より、県の生産農家への支援目的として、保育施設への食事提供用にパイナップル・マンゴーを無償で提供していただけることになりました。それに伴い、7月27日にパイナップル、7月30日にマンゴーを提供します。ご家庭でマンゴーを食べた際にアレルギー反応等が出たことのあるお子さんがいらっしゃいましたら、園の方にご連絡いただけますよう、よろしくお願いいたします。



簡単！保育園おやつ 豆腐ドーナツの作り方

- <材料>
 ・ホットケーキミックス 100g
 ・絹ごし豆腐 100g
 ・揚げ油 適量

- <作り方>
 ①ボウルにホットケーキミックス、絹ごし豆腐を入れ、混ぜ合わせる。
 ②①を絞り袋に入れて、180℃に温めた油の中へ絞り出しながら生地を2.5~3cmにカットして揚げる。
 注意：油がはねないように静かに入れてください。

- ③きつね色になったらすくい上げ、油を切る。
 ④黒糖を③にまぶせば、できあがり！

少ない材料で作れて簡単！もちもちした食感で、子どもたちも大好きなおやつです。

