

# 献立表

2020年09月

●卵アレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	火	麦ご飯、チキンの照り焼き、たまな一ちゃんぶるー、南瓜のみそ汁、果物(パイン)	●ココア蒸しパン 牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖 油	とりもも肉 豚肩ロース 減塩みそ	レタス キャベツ、もやし、にんじん、にら かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ パインアップル
2	水	お弁当会 	バナナスコーン 牛乳	ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、●卵 牛乳	
3	木	枝豆ごはん、●魚の和風マヨ焼き、豆腐ちゃんぶるー、もずくスープ、果物(パイン)	マシュマロおこし 牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ 油	めかじき とうふ(沖縄豆腐)	えだまめ 長ねぎ、こんぶ佃煮、万能ねぎ キャベツ、にんじん、にら もずく(塩めき)、トウモロコシ パインアップル
4	金	きびご飯、●鮭のピカタ、鶏肉のセロリソテー、●卵スープ(ほうれんそう)、果物(青ざりみかん)	●型抜きクッキー 牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 小麦粉、油	さけ(鮭)、●卵 とり肉(若鶏もも・皮なし) ●卵	ミニトマト たまねぎ、セロリ、にんじん ほうれんそう みかん
5	土	豚丼、根菜みそ汁、果物(オレンジ)	わかめおにぎり	米(精白米)、砂糖 じゃがいも	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 オレンジ
7	月	さつま芋ご飯、赤魚の煮つけ、千切り大根イリチー、ヘチマのみそ汁、果物(パイン)	ちんぴん 牛乳	米(精白米)、さつまいも、米(玄米) 砂糖 切こんにやく、油	かさご 豚肩ロース とうふ(沖縄豆腐)、米みそ(甘みそ)	しょうが にんじん、ゆず、だいこん、おろし、かぼちゃ、きゅうり、にんじん へちま、万能ねぎ パインアップル
8	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 ごま油、砂糖	豚肩ロース 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、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)
9	水	枝豆ごはん、さばの梅煮、筑前煮、キャベツのみそ汁、果物(りんご)	みるくトースト	米(精白米) 砂糖 板こんにやく、砂糖	さば とり肉(若鶏もも・皮付) 米みそ(甘みそ)	えだまめ うめぼし 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
10	木	手作りふりかけごはん、ちくわチーズ焼き、豆腐のそぼろ煮、果物(グレープフルーツ)、じゃがいものみそ汁	●ほうれん草 ホットケーキ 牛乳	米(精白米) 砂糖 片栗粉	豚肩ロース ツナ(油漬缶) とうふ(沖縄豆腐)、ぶた肉(ひき肉)	刻みこんぶ、あおのり あおのり たまねぎ、えのきたけ、にんじん、えだまめ グレープフルーツ 長ねぎ、わかめ(乾) ほうれんそう
11	金	麦ご飯、野菜の肉巻き、●麩ちゃんぶるー、なめこ汁、果物(パイン)	●まんまるじゃが 牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖 麩(車ふ)、油	豚肩ロース ●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
12	土	中華丼、わかめのみそ汁、果物(バナナ)	お芋かりんとう	じゃがいも、片栗粉、油	●卵、チーズ 牛乳	
14	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)	青菜鮭おにぎり	米(精白米)、片栗粉、砂糖	ぶた肉(もも) 米みそ(甘みそ)	はくさい、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しいたけ、しょうが だいこん、万能ねぎ、カットわかめ バナナ
15	火	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)	青菜鮭おにぎり	紅芋、さつまいも、揚げ油、砂糖		
14	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)	青菜鮭おにぎり	焼そばめん、油 砂糖	ぶた肉(ばら) とうふ(ゆし豆腐) 活ちくわ	たまねぎ、キャベツ、しめじ、ピーマン、にんじん、あおのり 万能ねぎ、あおさ、アーサ きゅうり、カットわかめ オレンジ
15	火	麦ご飯、チキンの野菜ジュース煮、●ポテトサラダ、大根のみそ汁、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、赤ハム 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん、豚肩ロース、コンコク 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
16	水	青菜ご飯、マーボー豆腐、もやしの和え物、●中華スープ、果物(バナナ)	くず餅 牛乳	さつまいも、砂糖	コンデンスミルク 牛乳	
16	水	青菜ご飯、マーボー豆腐、もやしの和え物、●中華スープ、果物(バナナ)	くず餅 牛乳	米(精白米) 砂糖、片栗粉、ごま油 砂糖、ごま油 片栗粉	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、赤みそ ツナ(油漬缶) ●卵	からしな たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんじん もやし、ほうれんそう 万能ねぎ、カットわかめ バナナ
17	木	枝豆ごはん、から揚げチキン、フレンチサラダ、冬瓜のみそ汁、果物(りんご)	●抹茶ケーキ 牛乳	黒砂糖、くず粉、タビオカ粉、グラニュー糖	きなこ 牛乳	
17	木	枝豆ごはん、から揚げチキン、フレンチサラダ、冬瓜のみそ汁、果物(りんご)	●抹茶ケーキ 牛乳	米(精白米) 油、小麦粉 砂糖、オリーブ油	とり肉(若鶏もも皮なし) 米みそ(甘みそ)	えだまめ レタス、トマト、コーン(缶)、セロリ とうがん、万能ねぎ、あおさ・アーサ りんご
				ホットケーキ粉、砂糖	バター、●卵、いんげん(ゆで)、牛乳 牛乳	



# 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
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
18	金	きびご飯、西京焼き、ひじき炒め、ゆし豆腐、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 切こんにやく、油、砂糖	かれい、米みそ(甘みそ) 豚肩ロース とうふ(ゆし豆腐)、米みそ(甘みそ)	にんじん、ひじき、にら 万能ねぎ グレープフルーツ
19	土	照り焼き丼、大根のみそ汁、果物(バナナ)	バナナ、 せんべい	小麦粉(強力粉)、黒砂糖	牛乳 牛乳	バナナ
23	水	玄米ご飯、南瓜カレー、大根サラダ、果物(青ざりみかん)	●いちご ジャムパン、 牛乳	米(精白米)、米(玄米) じゃがいも 砂糖、ごま油	ぶた肉(ひき肉)、ぶた肉(しゃぶ)、豚肩ロース(ススキミルク)	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、コンコク だいこん、きゅうり、にんじん みかん(早生)
24	木	お弁当会 	大学芋、 牛乳	◎フランスパン	牛乳	いちごジャム
25	金	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)	ビーフン、 牛乳	さつまいも、砂糖、油	黒いりごま 牛乳	
26	土	そばろ丼、南瓜のみそ汁、果物(オレンジ)	フライドポテト、 牛乳	米(精白米) じゃがいも ●マヨネーズ、砂糖	牛乳、とりもも肉	たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん キャベツ、にんじん グレープフルーツ
29	火	ミートスパゲティ、●チキンチoppドサラダ、●卵スープ(わかめ)、果物(梨)	●マドレーヌ、 野菜ジュース	ビーフン、砂糖、油	豚肩ロース 牛乳	たまねぎ、もやし、にんじん、にら
28	月	●沖繩そば、●ゴーヤーチャンプルー、ヨーグルト	ジューシー おにぎり	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、かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ オレンジ
29	火	ミートスパゲティ、●チキンチoppドサラダ、●卵スープ(わかめ)、果物(梨)	●マドレーヌ、 野菜ジュース	じゃがいも、油	牛乳	
30	水	納豆ご飯、魚のムニエル、白菜のツナあえ、レバー汁、果物(オレンジ)	ポンデケーキ、 牛乳	ゆで沖繩めん、砂糖 油	ぶた肉(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 にら(ゴーヤー)、たまねぎ、にんじん
				米(精白米)	ツナ(油漬缶)	にんじん、にら、こんぶ(煮物用)
				スパゲティ、オリーブ油 ●ごまドレッシング、砂糖	合ひき肉(牛・ぶた)	ホールトマト(缶)、ちくわ、ピーマン、にんじん、ひじき、コンコク トマト、きゅうり、コーン(缶) コーン(缶)、カットわかめ なし(梨)
				砂糖、小麦粉	バター、●卵	野菜ジュース 万能ねぎ
				米(精白米) マーガリン、小麦粉 じゃがいも	なっとう ホキ ツナ(油漬缶) とりレバー、米みそ(甘みそ)	はくさい、にんじん、きゅうり たまねぎ、にんじん、にら オレンジ
				じゃがいも、片栗粉、白玉粉、砂糖	チーズ 牛乳	

## 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砕くだけでなく、身体に嬉しいことがいっぱいあります。

- ①肥満予防
- ②集中力・記憶力アップ
- ③虫歯予防
- 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。



## しょっきのならばかた



ふくさい (おかすなど)      しゅさい (おかす)

しゅしよく (ごはんなど)      しるもの (みそ汁、すましなど)

しゅしよくはひだり、しるものはみぎ、はしは、てまえだよ