

献立表



オレンジ第2保育園 栄養士：金城真帆

2020年10月

※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
1	木	きびご飯、サバのみそ煮、ひじき炒め、根菜みそ汁、果物(バナナ)	おはぎ牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) きび糖 糸こんにやく、きび糖 じゃがいも	さば、米みそ(甘みそ) だいず(ゆで) 米みそ(甘みそ)	だいこん、万能ねぎ にんじん、ひじき、にら たまねぎ、だいこん、長ねぎ バナナッブル
2	金	枝豆ごはん、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)	くず餅牛乳	米(精白米) 砂糖	とりも肉 卵、ツナ	えだまめ 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
3	土	そばろ丼、みそ汁(じゃがいも)、果物(りんご)	フライドポテト	米(精白米)、砂糖、油、ごま油 じゃがいも	とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	にんじん、ニンニク、たまねぎ、きざみねぎ、しょうが 万能ねぎ、わかめ(乾) りんご
5	月	お芋ご飯、骨まで食べるさんまの煮つけ、大根サラダ、アーサのすまし汁、果物(りんご)	ヒラヤーチー牛乳	米(精白米)、きつまいも 砂糖、ごま油	さんま ツナ とうふ(絹ごし豆腐)	だいこん、きゅうり、にんじん えのきたけ、万能ねぎ、あおさ・アーサー りんご
6	火	玄米ご飯、ちくわ磯辺揚げ、豆腐の旨煮、キャベツのみそ汁、果物(オレンジ)	南瓜蒸しパン牛乳	米(精白米)、米(玄米) 小麦粉、油、ごま油	活ちくわ 豚肩ロース、とうふ(木綿豆腐) 米みそ(甘みそ)、油あげ	あおのり はくさい、しいたけ、長ねぎ、にんじん、こまつな キャベツ、えのきたけ、万能ねぎ オレンジ
7	水	青菜ご飯、白身魚の甘酢あんかけ、南瓜サラダ、レバー汁、果物(バナナ)	そうめんちゃんぶるー	米(精白米) 揚げ油、片栗粉、きび糖、ごま油 マヨネーズ	メルルーサ 卵、赤ハム とりレバー、米みそ(甘みそ)	からしな はくさい、たまねぎ、にんじん、みずな かぼちゃ、平ししがとう だいこん、ごぼう、にんじん、長ねぎ バナナ
8	木	きびご飯、タンダーリーチキン、豆腐ちゃんぶるー、もずくのみそ汁、果物(柿)	タンナファクルー牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 油	とり肉(若鶏もも、皮なし) とうふ(沖縄豆腐)、豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	レモン(果汁)、ニンニク キャベツ、にんじん、にら もずく(塩ぬき)、こまつな かき(柿)
9	金	バセリご飯、トマトクリームシチュー、チョップサラダ、果物(りんご)	マカロニきなココア牛乳	米(精白米) じゃがいも ごまドレッシング	牛乳、とりも肉 だいず(ゆで)	たまねぎ、フロッキー(冷凍)、にんじん、キャベツ(生) トマト、きゅうり、コーン(缶)、えだまめ りんご
10	土	豚丼、根菜みそ汁、果物(バナナ)	カレーポップコーン	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 バナナ
12	月	ご飯、南瓜のチーズ焼き、なすと豆腐のそばろ煮、わかめのみそ汁、果物(梨)	豆腐ナゲット牛乳	米(精白米) 砂糖、片栗粉、ごま油	チーズ ぶた肉(ひき肉)、ぶた肉(レバー) とり肉(若鶏ささ身)、白りごま 米みそ(甘みそ)	かぼちゃ さき、ピーマン、長ねぎ、にんじん、ニンニク、しょうが たまねぎ、えのきたけ、万能ねぎ、カットわかめ なし(梨)
13	火	青菜しらすご飯、肉じゃが、もずく酢、なめこ汁、果物(みかん)	フレンチトースト牛乳	米(精白米) じゃがいも、しらす、砂糖 砂糖	しらす干し 豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	からしな たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) もずく(塩ぬき)、きゅうり、レモン(果汁) はくさい、なめこ、万能ねぎ みかん
14	水	もずく丼、キャベツとわかめのごま酢あえ、ゆじ豆腐、果物(バナナ)	マシュマロおこし牛乳	米(精白米)、砂糖 砂糖	卵、ぶた肉(ひき肉) ごま とうふ(ゆじ豆腐)	はくさい、たまねぎ、もずく(塩ぬき)、にんじん、万能ねぎ キャベツ、カットわかめ 万能ねぎ バナナ
15	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、かき玉汁、果物(りんご)	お好み焼き牛乳	米(精白米) パン粉、小麦粉、揚げ油 砂糖	チーズ ぶた肉(ひき肉)、ぶた肉(レバー) とり肉(若鶏ささ身)、白りごま 米みそ(甘みそ)	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 にら、あおさ・アーサー りんご
16	金	沖縄そば、麩ちゃんぶるー、果物(柿)	焼きいも、牛乳	ゆで沖縄めん、砂糖 麩(車ふ)、油	卵、赤ハム	万能ねぎ、しょうが キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、にら かき(柿)
17	土	中華丼、わかめのみそ汁、果物(ネーブル)	果物(バナナ)せんべい	米(精白米)、ごま油、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、ニンニク、しょうが だいこん、万能ねぎ、万能ねぎ、カットわかめ ネーブル バナナ

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
19	月	きびご飯、魚のムニエル、きのこチキンのソーテー、みそ汁(小松菜豆腐)、果物(青じりみかん)	もちもちどら焼き、牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) マーガリン、小麦粉	ホキ とりも肉 とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	はくさい、たまねぎ、フロッキー(冷凍)、えのきたけ、にんじん こまつな みかん
20	火	親子丼、さっぱりポテトサラダ、ワカメのみそ汁、果物(柿)	チーズスコーン、牛乳	米(精白米)、砂糖 じゃがいも、砂糖、油	とりも肉、卵 おから 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ピーマン、にんじん、種のり にんじん、たまねぎ、きゅうり しめじ、長ねぎ、わかめ(乾) かき(柿)
21	水	玄米ご飯、西京焼き、クレープイリチー、白菜のみそ汁、果物(グレープフルーツ)	バナナケーキ、牛乳	米(精白米)、米(玄米) 砂糖 切こんにやく、砂糖、油	かれない、米みそ(甘みそ) 豚肩ロース 米みそ(甘みそ)、油あげ	にんじん、卵、ごぼう、切り干しだいこん はくさい、万能ねぎ グレープフルーツ
22	木	お弁当会	スイートポテト、牛乳	米(精白米)、砂糖 砂糖	卵、バター、牛乳 牛乳	バナナ
23	金	ご飯、鮭のピカタ、春雨サラダ、じゃがいものみそ汁、果物(バナナ)	ちんびん、牛乳	米(精白米) 小麦粉、油 はるさめ、砂糖、ごま油 じゃがいも	さけ(鮭)、卵 赤ハム 米みそ(甘みそ)	ミニトマト きゅうり、黄ピーマン 長ねぎ、わかめ(乾) バナナ
24	土	ご飯、西京焼き、たまなーちゃんぶるー、すまし汁(わか・だい)、果物(りんご)	シークワーサーゼリー	米(精白米) 砂糖	かれない、米みそ(甘みそ) 豚肩ロース	キャベツ、もやし、にんじん、にら だいこん、長ねぎ、カットわかめ りんご
26	月	わかめご飯、わかさぎのカレーフライ、きんぴらごぼう、豆腐のみそ汁、果物(グレープフルーツ)	わかめおにぎり 小魚(ごま)	米(精白米) パン粉、油、小麦粉 切こんにやく、砂糖、ごま油	わかさぎ、卵 豚肩ロース、ごま とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	カットわかめ ごぼう、にんじん はくさい、万能ねぎ グレープフルーツ
27	火	ナポリタン、ブロッコリーサラダ、卵スープ(ほうれんそう)、果物(バナナ)	きのこおこわ、おしやぶり昆布	米(精白米) 砂糖	スナックケーキ マヨネーズ	卵 ほうれんそう バナナ
28	水	きびご飯、さばのカレー焼き、五目野菜煮、豆腐のみそ汁、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	さば 豚肩ロース とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	にんじん、りんご、ごぼう、きざみねぎ(冷凍用) 万能ねぎ、カットわかめ グレープフルーツ
29	木	タコライス、ハニーマスタードチキン、ハンブキンスープ、果物(梨)	アイスクリーム、鉄分ウエハース	米(精白米) はちみつ	卵	アイスクリン
30	金	炊き込みご飯、豆腐とさつまいものサラダ、魚汁、かぼちゃプリン	ハロウィンカップケーキ、野菜ジュース	米(精白米)、切こんにやく、油 かつまいも、イタドリ(生)、ごまドレッシング	とりも肉 とうふ(木綿豆腐)、活ちくわ 赤ハム、米みそ(甘みそ)	しめじ、ごぼう、万能ねぎ、平しいたけ バナナ(冷凍用)、にんじん、こまつな、こんぶ(冷凍用)
31	土	そばろ丼、かぼちゃのみそ汁、果物(オレンジ)	お芋かりんどう	米(精白米) 砂糖	卵	かぼちゃ 野菜ジュース

お月見を楽しみましょう!

日本では旧暦の8月15日の夜を「十五夜」と呼び、月見団子やスキなどをお供えてお月見する習慣があります。このころを「中秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「一年で一番きれいな月」として眺めてきました。今年の十五夜は10月1日です。オレンジ第2保育園では、食育としておはぎづくりをします。満月の夜にはご家庭でも、子どもたちと一緒に月見をしてみたいかたがどうでしょうか。

沖縄そばの日

沖縄を代表する料理の一つに「沖縄そば」があります。そば粉は使用せず、小麦100%で出来ている「沖縄そば」の名前を残してもいいと公正取引委員会に認められたのが昭和53年の10月17日。そこから10月17日が沖縄そばの日となり、オレンジ第2保育園では10月16日の給食に沖縄そばを提供します。子どもたちにも大人気なメニューで、そばの日は子どもたちの嬉しそうな声が聞こえてきます。沖縄の食文化として定着している沖縄そばにもこのような歴史があったということをぜひ覚えてみてください。