

# 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04月

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	木	ご飯、クリームシチュー、コールスローサラダ 果物(りんご)	ブロッコリー 蒸しパン 牛乳	米(精白米) じゃがいも マヨネーズ、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏むね皮なし)	たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん キャベツ、にんじん りんご
2	金	肉野菜そば、中華和え 果物(グレープフルーツ)	ジュースにおにぎり 牛乳	ゆで沖繩めん、油 ごま油、砂糖	豚肩ロース、かつお節 ツナ(油漬缶)	キャベツ、もやし、にんじん、にら きゅうり、生わかめ グレープフルーツ
3	土	照り焼き丼、大根のみそ汁、果物(バナナ)	焼きいも	米(精白米)、砂糖、ごま油	ツナ(油漬缶) 牛乳	にんじん、にら、ひじき
5	月	ご飯、鮭フライ・タルタルソースがけ キャベツの甘酢あえ、豆乳スープ 果物(バナナ)	ぜんざい	米(精白米)、砂糖、ごま油	とりもも肉 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 バナナ
6	火	ミートスパゲティ、チョップドサラダ 野菜スープ、果物(りんご)	昆布おにぎり いりこ	スパゲティ、オリーブ油 ごまドレッシング じゃがいも	合ひき肉(牛・ぶた)、ひよこまめ(ゆで) だいず(ゆで)	たまねぎ、ホムトマト(缶)、にんじん、ピーマン、ニンニク トマト、きゅうり、コーン(缶)、えだまめ たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、セロリ りんご
7	水	玄米ご飯、豚肉のしょうが焼き、筑前煮 じゃがいものみそ汁、果物(グレープフルーツ)	パパロアみかん 牛乳	米(精白米)、米(玄米) 油 ごんにやく、砂糖 じゃがいも	ぶた肉(肩ロース・脂身付) とりもも肉 米みそ(甘みそ)	しょうが だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、いんげん 長ねぎ、カットわかめ グレープフルーツ みかん(缶)
8	木	ご飯、マーボーなす、チキンナゲット 卵スープ、果物(オレンジ)	タンナファクルー 牛乳	米(精白米) 砂糖、片栗粉、ごま油	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ)	なす、長ねぎ、にんじん、しょうが、ニンニク
9	金	ご飯、白身魚のムニエル、春雨サラダ ミネストローネスープ、果物(バナナ)	バナナスコーン 牛乳	米(精白米) マーガリン、小麦粉 はるさめ、砂糖、ごま油 じゃがいも、スパゲティ、押麦、油	ホキ 赤ハム、ごま	きゅうり バナナ バナナ
10	土	マーボー丼、野菜たっぷりみそ汁、りんご	わかめおにぎり	米(精白米)、ごま油、砂糖、片栗粉 じゃがいも	バター、牛乳 牛乳	たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、にんじん だいこん、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ りんご
12	月	とうもろこしご飯、さんまのごま焼き もやしの和え物、エノキのみそ汁 果物(りんご)	ココア牛乳もち	米(精白米)、油 片栗粉 砂糖、ごま油	さんま、ごま ツナ(油漬缶) とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	コーン(缶) もやし、ほうれんそう えのきたけ、万能ねぎ りんご
13	火	もずく丼、キャベツとわかめのごま酢あえ とうふとアーサのすまし汁、果物(オレンジ)	ほうれん草 ホットケーキ 牛乳	米(精白米)、砂糖 砂糖	ぶた肉(ひき肉)、卵 白いりごま とうふ(木綿豆腐)	ほうれんそう キャベツ、カットわかめ 万能ねぎ、あおさ・アーサ オレンジ
14	水	麦ご飯、チキンの野菜ジュース煮 さっぱりポテサラ、アーサの味噌汁 果物(パイン)	みそ焼きおにぎり 牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖 じゃがいも、砂糖、油	とり肉(若鶏もも・皮なし)、だいず(水煮缶) おから 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、セロリ、にんじん、野菜ジュース にんじん、たまねぎ、きゅうり だいこん、万能ねぎ、あおさ・アーサ パイナップル 万能ねぎ
15	木	わかめご飯、ぶりの照り焼き タケノコのかき揚げ、みそ汁(豚肉・もやし) 果物(バナナ)	豆腐ドーナツ 牛乳	米(精白米) 砂糖 小麦粉、揚げ油 ごま油	ぶり(50g) 卵 米みそ(淡色辛みそ)、ぶた肉(ひき肉)	たまねぎ、たけのこ(ゆで)、あすなご、もずく(ゆめめ)、にんじん もやし、にら バナナ
16	金	ご飯、チキンカレー、昆布のツナサラダ 果物(りんご)	アガラサー 牛乳	米(精白米) じゃがいも	とり肉(若鶏もも・皮なし) ツナ(油漬缶)	にんじん、たまねぎ トマト、きゅうり、刻みごま、黄ピーマン りんご
17	土	豚丼、わかめのみそ汁、果物(オレンジ)	ホットケーキ	米(精白米)、砂糖	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、きざみのり、しょうが 万能ねぎ、カットわかめ オレンジ

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	
19	月	チキンライス、ハンバーグ、温野菜サラダ わかめスープ、こどもの日ゼリー	こどもの日 米粉カップケーキ 牛乳	米(精白米)、油 パン粉 マヨネーズ	とり肉(若鶏もも・皮なし) 合ひき肉(牛・ぶた)、卵	たまねぎ、ミックスベジタブル(冷凍) たまねぎ ブロッコリー(冷凍)、にんじん、コーン(缶) コーン(缶)、カットわかめ	
20	火	ご飯、さばの塩焼き 厚揚げのそぼろ煮、みそ汁(小松菜豆腐) 果物(グレープフルーツ)	豆腐ナゲット 牛乳	米(精白米) 砂糖、片栗粉	さば 厚揚げ、ぶた肉(ひき肉) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、むき枝豆 こまつな グレープフルーツ たまねぎ、ニンニク	
21	水	お弁当会	野菜のかき揚げ 牛乳	米(精白米) 砂糖、ごま油	さつまいも、小麦粉、油	卵 牛乳	かぼちゃ、にんじん
22	木	たけのこ御飯、チキンの照り焼き 白菜ののりあえ、なめこ汁、果物(りんご)	フレンチトースト 牛乳	米(精白米) 砂糖 砂糖、ごま油	さつまいも、小麦粉、油	卵 牛乳	にんじん、たけのこ(ゆで)、万能ねぎ はくさい、コーン(缶)、焼のり なめこ、長ねぎ りんご
23	金	枝豆ごはん、西京焼き、麩ちゃんぶるー 白菜のみそ汁、果物(バナナ)	もちもちどら焼き 牛乳	米(精白米) 砂糖 麩(車ふ)、油	ホットケーキ粉、もち粉、油	牛乳、卵 牛乳	むき枝豆 キャベツ、もやし、にんじん、にら バナナ
24	土	牛肉みそ丼、わかめのみそ汁 果物(オレンジ)	メロンゼリー アンパンマン せんべい	米(精白米)、油、砂糖	米(精白米)、きび(精白粒) ごま油、砂糖、片栗粉 ごま油、砂糖	牛肉(肩) ツナ とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで) きゅうり、カットわかめ しめじ、万能ねぎ グレープフルーツ もずく(ゆめめ)、たまねぎ、にら
26	月	きびご飯、ピーマンと牛肉の細切り炒め わかめの中華和え、豆腐のみそ汁 果物(グレープフルーツ)	もずくの天ぷら 牛乳	米(精白米)、小麦粉、マヨネーズ、油 砂糖	紅芋、砂糖	脱脂粉乳(スキムミルク) 牛乳	からしな めかじき、卵、粉チーズ 豚肩ロース 米みそ(甘みそ)
27	火	青菜ご飯、魚のチーズピカタ、大根うぶさー ほうれん草みそ汁、果物(パイン)	紅芋スイートポテト 牛乳	米(精白米) 小麦粉、マヨネーズ、油 砂糖	紅芋、砂糖	脱脂粉乳(スキムミルク) 牛乳	だいこん、にんじん、むき枝豆、にら えのきたけ、ほうれんそう パイナップル
28	水	ご飯、タコライス、ブロッコリーサラダ きのこのスープ、果物(バナナ)	パースデーケーキ りんごジュース	米(精白米) 米(精白米) 油 油	砂糖、小麦粉	卵、生クリーム、牛乳、バター	レタス、トマト、たまねぎ、ピーマン、にんじん ブロッコリー、にんじん、トマト のり、たまねぎ、しめじ、にんじん、きゅうり バナナ いちごジュース(果汁100%) りんごジュース
30	金	焼きそば、から揚げチキン、野菜スープ 果物(りんご)	きのこおこわ	焼そばめん、油 油、小麦粉 じゃがいも	米(精白米)、米(もち米)	とり肉(若鶏さき身)	しめじ、にんじん、にら、干しいたけ

### おめでとうございます!

オレンジ第2保育園の給食では成長期に必要な栄養素のバランスだけでなく、旬の食材や郷土料理などを取り入れた献立を考え、「食の楽しさ・食材の美味しさ」を感じられるようなメニュー作りを心がけています。また、アレルギーの問題等もありますので、ご家庭での様子もお伺いしながら進めていきたいと思っております。新しい環境で精神的・身体的にも不安定になる時期かと思っておりますが、少しずつ慣れていって下さいね。今年度も安全でおいしい給食を提供できるよう頑張りますので宜しくお願い致します。

### お食事のポイント

**味の濃い調味料は控える**  
 ふりかけ、ケチャップ、ソース、マヨネーズなど、味の濃いものに慣れると、他の味を薄く感じてしまいます。  
**おやつも食事のひとつ**  
 おやつ=甘いもの・お菓子と考えずに、さつまいもなどの腹持ちのよいものを選びましょう。  
**カラフルな彩りを**  
 彩りをよくすることで自然と栄養素のバランスが整います。また、見た目から食欲増進にもつながります。  
**切り方や盛り付けを工夫**  
 野菜を型抜きしたり、のりで顔を作ったり子どもの好きな形にすることで食に興味を持ってもらえるようにしましょう。凝ったものを作る必要はありませんが、型抜きの手伝いなどをするとさらに興味をもってくれますよ。

