

献立表

2021年05月

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	土	ご飯、鮭の塩焼き、野菜ちゃんぷるーみそ汁(わかめ)	ホットケーキ	米(精白米) 油	さけ(鮭) 豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	キャベツ、もやし、にんじん、にら 万能ねぎ、カットわかめ
6	木	チキンカレー、温野菜サラダ 果物(オレンジ)	ココア蒸しパン 牛乳	じゃがいも マヨネーズ、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし) だいず(ゆで)	にんじん、たまねぎ ブロッコリー、にんじん オレンジ
7	金	納豆ご飯、さばの梅煮、ゴーヤーチャンプルー 冬瓜のみそ汁、果物(りんご)	オートミールクッキー 牛乳	米(精白米) 砂糖 油	なっとう さば とうふ(沖縄豆腐)、卵、ふた肉(ばら) 米みそ(甘みそ)	うめぼし にがり(ゴーヤー)、たまねぎ、にんじん とうがんとろろ、万能ねぎ、あおさ・アーサー りんご
8	土	そぼろ丼、大根のみそ汁、果物(バナナ)	フライドポテト	米(精白米)、砂糖、油	とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)、油あげ	にんじん、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、しゅうが、きざみのり だいこん、万能ねぎ バナナ
10	月	手作りふりかけごはん、魚天ぶら、大根サラダ 白菜のみそ汁、果物(オレンジ)	ごまぐず餅 牛乳	米(精白米) 小麦粉、揚げ油	しらす干し、ごま、削り節 ホキ、卵 米みそ(甘みそ)	刻みこんぶ、あおのり だいこん、きゅうり、にんじん はくさい、長ねぎ オレンジ
11	火	麦ご飯、チキンの照り焼き、クービイリチー 豆腐みそ汁(あげ)、果物(パイン)	シークワーサーゼリー 牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖 切こんにやく、油、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮付) 豚肩ロース とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ	レタス にんじん、刻みこんぶ 長ねぎ パインアップル
12	水	きびご飯、秋刀魚の塩焼き、ひじき炒め 小松菜のかき玉汁、果物(バナナ)	ちんぴん 牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 油 こんにやく、砂糖	さんま だいず(ゆで) 卵、米みそ(甘みそ)	添え ブロッコリー にんじん、ひじき、にら ごまつな バナナ
13	木	親子丼、もずく酢、チンゲン菜スープ 果物(りんご)	大学芋 牛乳	米(精白米) 砂糖 油	とり肉(若鶏もも・皮なし)、卵 ごま	たまねぎ、ピーマン、にんじん、猿のり もずく(塩ぬぎ)、きゅうり、レモン(果汁) チンゲンサイ、たまねぎ りんご
14	金	わかめご飯、魚のチーズ焼き れんこんマリネ(ごぼう)、具だくさんみそ汁 果物(オレンジ)	枝豆蒸しパン 牛乳	米(精白米) 砂糖、油	めかじき、ピザ用チーズ、粉チーズ 米みそ(甘みそ)	カットわかめ れんこん、ごぼう、にんじん しめじ、だいこん、にんじん、ごまつな オレンジ
15	土	 親子遠足		ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、チーズ、卵 牛乳	えだまめ
17	月	沖縄そば、ハンダマの白和え 果物(オレンジ)	ヒラヤーチー 牛乳	ゆで沖縄めん、砂糖 ごまドレッシング	ぶた肉(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 ほうれんそう、ハンダマ、にんじん オレンジ
18	火	麦ご飯、鮭のマリネ、かぼちゃのそぼろ煮 けんちん汁、果物(バナナ)	おからきな粉 ドーナツ 牛乳	小麦粉、油	卵、ツナ(油漬缶) 牛乳	もずく(塩ぬぎ)、万能ねぎ
19	水	青菜ご飯、大豆のトマト煮、チーズちくわ もずくのみそ汁、果物(りんご)	ほうれん草 蒸しパン 牛乳	米(精白米)、押麦 揚げ油、片栗粉、砂糖、油	さけ(鮭) とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	レタス、トマト、きゅうり かぼちゃ だいこん、ごぼう、長ねぎ、にんじん バナナ
20	木	五穀米ご飯、西京焼き、人参しりしりー なめこ汁、果物(グレープフルーツ)	じゃこおにぎり	ホットケーキ粉、揚げ油、砂糖	おから、卵、きなこ 牛乳	ごまつな ホールトマト(缶)、たまねぎ、にんじん、むき枝豆 きゅうり もずく(塩ぬぎ)、万能ねぎ りんご ほうれんそう
21	金	マーボー丼、切干し大根のサラダ 中華スープ、果物(バナナ)	ゆでとうもろこし せんべい 牛乳	米(精白米)、砂糖	かかれい、米みそ(甘みそ) 卵、ツナ(油漬缶) 減塩みそ	ブロッコリー(冷凍) にんじん、ピーマン なめこ、おくら グレープフルーツ 長ねぎ
21	金	マーボー丼、切干し大根のサラダ 中華スープ、果物(バナナ)	ゆでとうもろこし せんべい 牛乳	米(精白米)、米(発芽玄米)、砂糖、片栗粉、ごま油 マヨネーズ 片栗粉	しらす干し、削り節 活ちくわ、ごま 卵	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんじん にんじん、きゅうり、切り干しだいこん 万能ねぎ、カットわかめ バナナ
					牛乳	とうもろこし



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	
22	土	中華丼、わかめのみそ汁、果物(ネーブル)	昆布おにぎり	米(精白米)、ごま油、片栗粉、砂糖	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	ほくさい、ねばねば、ピーマン、だいこん、もやし、しょうが だいこん、万能ねぎ、カットわかめ ネーブル	
24	月	麦ご飯、白身魚のごま揚げ、大根のそぼろ煮 キャベツのみそ汁、果物(りんご)	お芋かりんとう 牛乳	米(精白米)、押麦 油、小麦粉 砂糖、片栗粉	ホキ、ごま とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	だいこん、にんじん、えだまめ キャベツ、長ねぎ、カットわかめ りんご	
25	火	パセリご飯、タンドリーチキン、冬瓜そぼろ煮 ゆし豆腐、果物(グレープフルーツ)	ホットケーキ 牛乳	米(精白米) 砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし) とり肉(ひき肉) とうふ(ゆし豆腐)	レモン(果汁)、ニンニク とうがんとろろ、にんじん、むき枝豆 万能ねぎ グレープフルーツ	
26	水	ご飯、サバのゆかり焼き、きんぴらごぼう みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、果物(オレンジ)	あげばん 牛乳	米(精白米) こんにやく、砂糖	さば ふた肉(ばら)、ごま 米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー ごぼう、にんじん たまねぎ、にんじん、カットわかめ オレンジ	
27	木	ツナスパゲティ、豆腐とさつまいものサラダ 卵スープ(ほうれんそう)、果物(バナナ)	そうめんちゃんぷるー 牛乳	◎ロールパン、油、グラニュー糖、砂糖	きなこ 牛乳	たまねぎ、しめじ、うめ(調味液)、しそ、猿のり	
28	金	ご飯、ビーフシチュー、コールスローサラダ 果物(バナナ)	マドレーヌ りんごジュース	スパゲティ、オリーブ油 さつまいも、こんにやく、ごまドレッシング	ツナ(油漬缶) とうふ(木綿豆腐)、活ちくわ 卵	ほうれんそう バナナ	
29	土	牛肉みそ丼、きのこ汁、果物(オレンジ)	ツナカレー おにぎり	米(精白米) じゃがいも マヨネーズ、砂糖	牛肉(肩) だいず(ゆで)	たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん キャベツ、にんじん、コーン(缶) バナナ	
31	月	玄米ご飯、紅鮭の塩焼き、鶏肉とセロリソーテ ポテトスープ、果物(りんご)	チョコチップスコーン 牛乳	砂糖、小麦粉	バター、卵、アーモンド(乾)	りんごジュース(果汁100%) チンゲンサイ、たまねぎ、赤ピーマン しめじ、えのきたけ、万能ねぎ オレンジ	
				米(精白米)、油、砂糖	米(精白米)、米(玄米)	牛肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(甘みそ)	ツナ(油漬缶)
				米(精白米)	油 じゃがいも ホットケーキ粉	さけ(紅鮭) とり肉(若鶏もも・皮なし) 牛乳	バター、牛乳 牛乳
						セロリ、にんじん、たまねぎ クリームコーン(缶)、にんじん、たまねぎ りんご	

5月8日は ゴーヤーの日

ゴーヤーは、栄養の宝庫といえるほど様々な栄養が豊富です。

★ゴーヤーに含まれている栄養
ビタミンC・ビタミンE・カリウム・カルシウム・食物繊維などが豊富に含まれています。

★ゴーヤーの苦み
疲労回復・夏バテ防止・食欲増進などといった働きがあります。

★新鮮なゴーヤーの選び方は、
太くて緑色が濃いもの・表面のイボが硬いもの
を選ぶことがポイントです。

カットしたゴーヤーを水にさらし塩もみする事で
苦みを緩和することができるので試してみてください。

これから暑い時期になりますが、ゴーヤーを食べ
て暑い夏も元気に過ごしましょう！



よく噛んで味わおう

よく噛んで食事をする事で、丈夫な歯と歯茎を作ります。
子どものことからよく噛む習慣を身につけましょう。

よく噛むとなぜいいの？

- げ 元気のもと
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音が明瞭
- の 脳の発達
- は 歯ぐき・歯並びの形成
- か がん予防
- い 胃腸快調
- ひ 肥満防止

よく噛むと、何かが変わる？どう変わる？

噛む習慣づくりは、「よく噛もう」と意識することから始まります。食事の中で、まずは噛むことの大切さをゲーム感覚で楽しみ習慣づけましょう。

- 今日の食事によく噛んだものは何ですか？
何回噛みましたか？
- よく噛むと、どうなりましたか？
- よく噛むと、どんな味がしましたか？
- ご飯を30回以上噛んでみましょう！
- お野菜を30回以上噛んでみましょう！