

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06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	火	玄米ご飯、豚肉のしょうが焼き おくらとちくわの海苔あえ、ゆし豆腐 果物(グレープフルーツ)	アメリカンドッグ 牛乳	米(精白米)、米(玄米) 油、砂糖 砂糖	豚肩ロース 活ちくわ とうふ(ゆし豆腐)	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが おくら、焼のり 万能ねぎ グレープフルーツ
2	水	わかめご飯、筑前煮、きびなごのから揚げ とうふとアーサのみそ汁、すいか	いなり寿司 牛乳	米(精白米) こんにゃく、砂糖 小麦粉、揚げ油	とりもも肉 きびなご とうふ(木綿豆腐)	カットわかめ だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、いんげん レモン(果汁) 万能ねぎ、あおさ・アーサ すいか
3	木	ソーキそば、きゅうりの酢の物(しらす) ヨーグルト	みそおにぎり	米(精白米)、砂糖	ゆで沖縄めん、砂糖 砂糖	ソーキ、◎かまぼこ、かつお節 しらす干し、ごま ヨーグルト(加糖)
4	金	お芋ご飯、魚のチーズ焼き ナーベラーのんぶしー、大根のみそ汁 果物(オレンジ)	よもぎ ホットケーキ 牛乳	米(精白米)、さつまいも 油、砂糖	ゆで中華めん、砂糖 砂糖	めかじき、ピザ用チーズ、粉チーズ とうふ(沖縄豆腐)、豚肩ロース、米みそ(甘みそ) 米みそ(甘みそ)
5	土	ピピンパ丼、わかめのみそ汁、果物(りんご)	鮭おにぎり	米(精白米)、砂糖、ごま油、油	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	もやし、にんじん、たまねぎ、ごぼう、しょうが、きざみどり 万能ねぎ、カットわかめ りんご
7	月	きびご飯、サバのゆかり焼き たまな一ちゃんぶるー、わかめのみそ汁 果物(グレープフルーツ)	シークワサー ゼリー 牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 油	さば 豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	添え ブロッコリー キャベツ、もやし、にんじん、にら 万能ねぎ、カットわかめ グレープフルーツ
8	火	冷やし中華、大豆のかき揚げ 果物(バナナ)	マシュマロおこし 牛乳	米(精白米)、砂糖、ごま油、油	卵、◎赤ハム だいず(ゆで)、卵	きゅうり、おくら、レモン(果汁) たまねぎ、にんじん、あおさ・アーサ バナナ
9	水	玄米ご飯、大根チキンカレー コールスローサラダ、果物(パイン)	オレンジゼリー クラッカー	米(精白米)、米(玄米) じゃがいも マヨネーズ、砂糖	卵、◎赤ハム だいず(ゆで)、卵	きなこ 牛乳
10	木	麦ご飯、秋刀魚の甘酢煮 ゴーヤーチャンプルー、冬瓜のみそ汁 果物(りんご)	ぜんざい 牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖、油	ゆで中華めん、砂糖、ごま油 小麦粉、油	きなこ 牛乳
11	金	わかめご飯、ひじき卵焼き 麩ちゃんぶるー、キャベツのみそ汁 果物(オレンジ)	ちんぴん 牛乳	米(精白米)、ごま油、片栗粉、砂糖	卵、◎魚肉ソーセージ 減塩みそ	牛乳 ふた肉(もも) 米みそ(甘みそ)
12	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)	卵、◎魚肉ソーセージ 減塩みそ	牛乳 ふた肉(もも) 米みそ(甘みそ)
14	月	きびご飯、さばのカレー揚げ マカロニサラダ、オニオンスープ(卵) 果物(バナナ)	ジュシーおにぎり	米(精白米)、きび(精白粒) 揚げ油、片栗粉 マヨネーズ、マカロニ	卵、◎魚肉ソーセージ 減塩みそ	牛乳 ふた肉(もも) 米みそ(甘みそ)
15	火	納豆ご飯、ゴーヤーのかきあげ もやしと人参のナムル、ゆし豆腐 果物(オレンジ)	豆腐クッキー 牛乳	米(精白米) 小麦粉、揚げ油 ごま油	卵、◎魚肉ソーセージ 減塩みそ	牛乳 ふた肉(もも) 米みそ(甘みそ)
16	水	青菜ご飯、魚天ぷら、クープイリチー 野菜たっぷりみそ汁、果物(パイン)	南瓜蒸しパン 牛乳	米(精白米) 揚げ油、小麦粉 砂糖、油	卵、◎魚肉ソーセージ 減塩みそ	牛乳 ふた肉(もも) 米みそ(甘みそ)
17	木	梅納豆ご飯、モーウィの和え物、豚汁 果物(りんご)	ボンデケージョ 牛乳	米(精白米) 砂糖 こんにゃく	卵、◎魚肉ソーセージ 減塩みそ	牛乳 ふた肉(もも) 米みそ(甘みそ)

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	お弁当会	アガラサー 牛乳	小麦粉(強力粉)、黒砂糖	豚肩ロース、とうふ(木綿豆腐)	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが おくら、焼のり 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(グレープフルーツ)	せんべい バナナ	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、きざみどり だいこん、万能ねぎ、カットわかめ グレープフルーツ
21	月	麦ご飯、ちくわ磯辺揚げ、豆腐の旨煮 根菜みそ汁、果物(オレンジ)	フレンチトースト 牛乳	米(精白米)、押麦 小麦粉、油 片栗粉、ごま油 じゃがいも	活ちくわ 豚肩ロース、とうふ(木綿豆腐) 米みそ(甘みそ)	あおのり レモン(果汁) 万能ねぎ、にんじん、ごま たまねぎ、だいこん、にんじん オレンジ
22	火	とんかつ、大根とツナのあえ物 ほうれん草のみそ汁、果物(バナナ)	人参とオレンジ 蒸しパン 牛乳	油、◎パン粉、小麦粉 マヨネーズ	ふた肉(ヒレ) ツナ(油漬缶) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	だいこん、きゅうり、コーン(缶) ほうれん草、長ねぎ バナナ
24	木	牛とじ丼、野菜スティック、ソーメン汁 果物(パイン)	スイートポテト 牛乳	米(精白米)、砂糖 マヨネーズ ゆでとうもろこし	牛肉(もも)、卵 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ピーマン、にんじん、きざみどり にんじん、だいこん、きゅうり 万能ねぎ パイナップル
25	金	キーマカレー、フレンチサラダ コーンスープ(わかめ)、果物(りんご)	マドレーヌ 野菜ジュース	米(精白米) 砂糖、オリーブ油	ふた肉(ヒレ) 牛肉(ヒレ)、ひよこめ(ゆで)	たまねぎ、ピーマン、にんじん、きざみどり にんじん、だいこん、きゅうり 万能ねぎ パイナップル
26	土	豚丼、わかめのみそ汁、果物(ネーブル)	ツナカレー おにぎり	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、しょうが 万能ねぎ、カットわかめ ネーブル
28	月	ミートスパゲティ、ひよこ豆サラダ 白菜スープ、果物(バナナ)	麩ラスク 牛乳	米(精白米)	ツナ(油漬缶)	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが 万能ねぎ、カットわかめ ネーブル
29	火	きびご飯、さばのみそ煮、豆腐ちゃんぶるー とろろ昆布のすまし汁、果物(りんご)	黒糖スティック 大学芋 牛乳	スパゲティ、オリーブ油 ◎シーフードレッシング 片栗粉、油	含ひき肉(牛・ふた) ひよこめ(ゆで)	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが 万能ねぎ、カットわかめ ネーブル
30	水	枝豆ごはん、肉じゃが、さけの塩焼き わかめのみそ汁、果物(オレンジ)	くず餅 牛乳	米(精白米) じゃがいも、しらたき、砂糖	豚肩ロース さけ(鮭) 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが 万能ねぎ、カットわかめ ネーブル

食中毒に気を付けよう！！

食中毒が増える季節です！！
湿度が上昇するじめじめとした梅雨の季節には、食中毒の原因となる細菌類が繁殖しやすくなります。
細菌性食中毒の発生は5～10月の間が多いので注意しましょう。

食中毒の症状



食中毒予防の3原則



～みんな大好きヘルシーおやつ～ 豆腐クッキーの作り方

- 材料 大人4人分
- ・ホットケーキミックス 120g
 - ・絹ごし豆腐 48g
 - ・バター 24g
 - ・砂糖 24g



- 下準備
- ・バターを室温で柔らかくしておく。
 - ・小麦粉はふるいにかけておく。

1. バターに砂糖入れ、白っぽくなるまで混ぜる。
2. 1に卵を入れ混ぜる。
3. 2に小麦粉、豆腐を加えてざっくり混ぜる。
4. 3の生地を好きな形にし鉄板に並べ 170℃のオーブンで12分焼く。

