

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07月

●卵 乳 大豆アレルギー

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	わかめご飯、赤魚のみぞれ煮 千切り大根イリチー、●エノキのみそ汁 果物(バナナ)	●豆腐ナゲット ●牛乳	米(精白米) 切こんにゃく、油	赤魚 豚肩ロース ●とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	カットわかめ だいこん、万能ねぎ にんじん、ゆず(ゆず)、干しいたけ、しょうが えのきたけ、万能ねぎ バナナ
2	金	麦ご飯、●大豆のトマト煮 ●ハムチーズのはさみ揚げ、●野菜スープ 果物(グレープフルーツ)	ちんびん ●牛乳	米(精白米)、押麦 小麦粉、◎パン粉 小麦粉、黒砂糖、油、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし)、●だいず(ゆで) ◎赤ハム、●卵 ●牛乳	にんじん、ホールトマト(缶)、たまねぎ、むき枝豆 たまねぎ、にんじん、セロリ グレープフルーツ
3	土	ピピンパ丼、なすのみそ汁、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、こまつな、しょうが、きざみのり なす、たまねぎ、長ねぎ りんご
5	月	とうもろこし飯、レバニラ炒め、●花野菜サラダ 大根のみそ汁、果物(バナナ)	大学芋 ●牛乳	米(七分つき米)、油 砂糖、ごま油 ●ごまドレッシング	とりレバー 米みそ(甘みそ)	コーン(缶) もやし、にんじん、にら、しょうが ブロッコリー、にんじん、カリフラワー だいこん、えのきたけ、万能ねぎ、とうもろこし バナナ
6	火	きびご飯、ポークカレー、きゅうりの酢の物 果物(バナナ)	●アメリカンドッグ ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 米(精白米)、じゃがいも、米(発芽玄米)、油 砂糖	豚肩ロース しらす干し	たまねぎ、ピーマン、にんじん きゅうり、カットわかめ バナナ
7	水	●七夕そうめん、星コロッケ ●たこさんウインナー、果物(オレンジ)	七夕ゼリー せんべい	干しとうもろこし プチ星のコロッケ、揚げ油	◎ウインナー、●牛乳、●卵 ◎赤ハム ◎ウインナー	きゅうり オレンジ
8	木	きびご飯、●野菜のかき揚げ ●鶏肉とセロリソテー、●きのこのスープ 果物(バナナ)	●枝豆蒸しパン ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) さつまいも、小麦粉、揚げ油 油	●卵 とり肉(若鶏もも・皮なし)	かぼちゃ、にんじん たまねぎ、セロリ、にんじん えのきたけ、たまねぎ、しめじ、にんじん、さやえんどう バナナ
9	金	●焼き肉三色丼、モウイの和え物 麩のすまし汁、果物(オレンジ)	フルーツポンチ ●牛乳	米(精白米)、砂糖、油、ごま油 砂糖 麩(焼ふ)	豚肩ロース、●卵 ツナ(水煮缶)	たまねぎ、もやし、こまつな、きざみのり しろうり、きゅうり、にんじん ほうれんそう、えのきたけ、長ねぎ オレンジ
10	土	そばろ丼、みそ汁(じゃがいも)、果物(バナナ)	わかめおにぎり	米(精白米)、砂糖、油、ごま油 じゃがいも	●牛乳 とり肉(ひき肉) 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、しょうが 長ねぎ、わかめ(乾) バナナ
12	月	●ハヤシライス、●温野菜サラダ 果物(バナナ)	●ドーナツ ●牛乳	米(精白米)、じゃがいも、油 ●マヨネーズ、砂糖	豚肩ロース	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、にんじん パイナップル
13	火	玄米ご飯、●鮭のピカタ、きんぴらごぼう ほうれん草のみそ汁、果物(バナナ)	●大豆の甘唐揚げ ●牛乳	小麦粉、砂糖、揚げ油、油	●卵、●脱脂粉乳(スキムミルク)、黒いりごま ●牛乳	
14	水	青菜ご飯、夏野菜マーボー、もずく酢 冬瓜のみそ汁、果物(オレンジ)	ぜんざい ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) 小麦粉、油 こんにゃく、ごま油、砂糖	さけ(鮭)、●卵 ぶた肉(ひき肉) 減塩みそ	トマト ごぼう、にんじん、えだまめ ほうれんそう、たまねぎ バナナ
15	木	きびご飯、さばの塩焼き ●カレーおからいりちー、●中華スープ 果物(りんご)	フライドポテト	米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖、油 片栗粉	さば ぶた肉(ひき肉)、●おから ●卵	からしな なす、トマト、ピーマン、ニンニク、しょうが もずく(塩めき)、きゅうり、レモン(果汁) とうがら、万能ねぎ、あおさ・アーサ オレンジ
16	金	●ナポリタン、●白菜とハムのサラダ ●わかめと豆腐みそ汁、果物(りんご)	みそおにぎり	小麦粉、砂糖、揚げ油、油	●卵、●脱脂粉乳(スキムミルク)、黒いりごま ●牛乳	
17	土	豚丼、わかめのみそ汁、果物(バナナ)	バナナ せんべい	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 バナナ

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	麦ご飯、牛肉ピーマン炒め、蒸しシュウマイ ●コーンスープ(中華風)、果物(パイ)	オレンジゼリー クラッカー	米(精白米)、押麦 片栗粉、砂糖 片栗粉	牛肉(もも) ぶた肉(ひき肉) ●卵	ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで) たまねぎ、しょうが コーン(缶)、にんじん パイナップル オレンジジュース(濃縮還元)、イナガール
20	火	きびご飯、あじの甘酢焼き風 ●クーブイリチー、みそ汁(じゃがいも) 果物(グレープフルーツ)	●豆腐たこ焼き ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 揚げ油、片栗粉、砂糖 油、砂糖 じゃがいも	あじ ぶた肉(ばら)、●だいず(水煮缶) 米みそ(甘みそ)	にんじん、刻みこんぶ 長ねぎ、わかめ(乾) グレープフルーツ キャベツ、あおのり
21	水	お弁当会	ちんびん ●牛乳	米(精白米)		
24	土	牛肉みそ丼、アーサのすまし汁 果物(オレンジ)	ツナカレー おにぎり	米(精白米)、油、砂糖 麩(焼ふ)	豚肩ロース、 ●とうふ(木綿豆腐)、白すりごま	チンゲンサイ、たまねぎ、赤ピーマン 万能ねぎ、あおさ・アーサ オレンジ
26	月	野菜うどん、●枝豆の白和え、果物(バナナ)	鮭おにぎり ●牛乳	米(精白米)	さけ(焼) ●牛乳	
27	火	玄米ご飯、●白身魚のカレーフライ ひじき炒め、わかめのみそ汁、果物(りんご)	●きなこクリームパン ●牛乳	米(精白米)、米(発芽玄米) ◎パン粉、油、小麦粉 こんにゃく、油、砂糖	ホキ、●卵 ぶた肉(ばら) 米みそ(甘みそ)	にんじん、ひじき、にら 万能ねぎ、カットわかめ りんご
28	水	ご飯、すき焼き風煮物、●コロッケ キャベツのみそ汁、果物(オレンジ)	●くず餅 ●牛乳	米(精白米) しらす干し、砂糖 じゃがいも、◎パン粉、油、小麦粉	ぶた肉(肩ロース・脂身付) ぶた肉(ひき肉)、牛肉(ひき肉)、●卵 米みそ(甘みそ)、油あげ	は(さい)、たまねぎ、えのきたけ、長ねぎ たまねぎ、コーン(缶) キャベツ、万能ねぎ オレンジ
29	木	麦ご飯、西京焼き、●人参しりしりー、なめこ汁 果物(りんご)	●スイートポテト ●牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖	かれない、米みそ(甘みそ) ●卵、ツナ(油漬缶) 米みそ(甘みそ)	にんじん、ピーマン はくさい、なめこ、万能ねぎ りんご
30	金	●ふりかけご飯、●ハンバーグ ●マカロニサラダ、●ポタージュスープ 果物(オレンジ)	●マドレーヌ りんごジュース	米(精白米)、砂糖、ごま油	●牛乳、●卵、●無塩バター、●卵黄 ●牛乳	
31	土	照り焼き丼、からし菜みそ汁、果物(バナナ)	昆布おにぎり	米(精白米)	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、きざみのり からしな、しめじ、長ねぎ バナナ



七夕

七夕は、中国から伝わった星祭りです。彦星と織姫という男女が、天の川を挟んで向かい合っていて、この2つの星が、1年に1度、7月7日にだけ会えるという言い伝えが始まりです。七夕の食べ物といえばそうめん。「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が平安時代に普及したと伝えられています。また、夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれたという説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。



熱中症に気を付けましょう!

夏は 室内の熱中症の注意が必要です。のどが渴いた時にはすでに水分不足ですので、こまめに水分補給を行いましょう。スポーツ飲料や経口補水液は状況に応じて利用するのもいいですが、日常出来な水分補給には、水や麦茶で十分に補えます。必要な際には、簡単にできる経口補水液を作って試してみてください。

手作り経口補水液の作り方!

- ご家庭にある材料で簡単に作れます。
- <材料>
- ・水…1リットル
 - ・塩…小さじ1/2(3g)
 - ・砂糖…大さじ4と1/2(40g)
 - ・レモン汁…お好みで
- これらをしっかり溶けるまで混ぜれば完成です。

