

献立表

2021年09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	水	生姜焼き丼、きゅうりの中華和え、ゆし豆腐 果物(りんご)	タンナファクルー 牛乳	米(精白米)、砂糖 ごま油、砂糖	豚肩ロース ツナ(油漬缶) とうふ(ゆし豆腐)、米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きざみねぎ、しょうが きゅうり、カットわかめ 万能ねぎ りんご
2	木	青菜ご飯、サバのみそ煮、ひじき炒め イナムドゥチ、果物(パイナップル)	ビーフン(カレー 味) 牛乳	米(精白米) きび糖 こんにやく、油、砂糖 こんにやく	さば、米みそ(甘みそ) ぶた肉(ばら) 豚肩ロース、カステラがまぼこ、米みそ(甘みそ)	こまつな だいこん、万能ねぎ にんじん、ひじき、にら 万能ねぎ、干しいたけ パイナップル
3	金	ご飯、キーマカレー、ごぼうサラダ オニオンスープ、果物(グレープフルーツ)	焼きいも 牛乳	米(精白米) 米(精白米) ◎フレンチドレッシング(乳化型)	ひよこまめ(ゆで)、ぶた肉(ひき肉)、牛肉(ひき肉) ゆで卵	たまねぎ、にんじん、キャベツ(薄切)、グリーンピース(凍)、ミニトマト ごぼう、きゅうり、コーン(缶) たまねぎ、にんじん、長ねぎ グレープフルーツ
4	土	マーボー丼、野菜たっぷりみそ汁、りんご	昆布おにぎり	米(精白米)、ごま油、砂糖、片栗粉	ひよこまめ(ゆで)、ぶた肉(ひき肉)、牛肉(ひき肉) ゆで卵	たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、にんじん だいこん、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ りんご
6	月	ご飯、白身魚の甘酢あんかけ、南瓜サラダ 大根のみそ汁、果物(バナナ)	ココア蒸しパン 牛乳	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 米みそ(甘みそ)	にんじん、みずな、たまねぎ かぼちゃ、干しぶどう だいこん、万能ねぎ、とろろこんぶ バナナ
7	火	ご飯、からし菜炒め、アーサー卵焼き 冬瓜のみそ汁、果物(オレンジ)	チョコチップアイス クラッカー	米(精白米) 油 砂糖、油	とうふ(沖縄豆腐)、ツナ(油漬缶) 卵 米みそ(甘みそ)	からしな、にんじん あおさ・アーサー とうがん、万能ねぎ、カットわかめ オレンジ
8	水	玄米ご飯、ビーフシチュー、大根サラダ 果物(グレープフルーツ)	ほうれん草 ホットケーキ 牛乳	米(精白米)、米(玄米) じゃがいも 砂糖、ごま油	牛肉(肩) ツナ(水煮缶)	たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん だいこん、きゅうり、にんじん グレープフルーツ ほうれんそう
9	木	きびご飯、鮭のピカタ、冬瓜のソブシー じゃがいものみそ汁、果物(青ざりみかん)	ブドウゼリー せんべい	米(精白米)、きび(精白粒) 小麦粉、油 砂糖 じゃがいも	さけ(鮭)、卵 豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	ミニトマト とうがん、にんじん、むぎ枝豆、にら 長ねぎ、わかめ(乾) みかん ぶどうジュース(濃縮還元)、イナアガー
10	金	お芋ご飯、豆腐の旨煮、ちくわ磯辺揚げ きのこのみそ汁、果物(りんご)	ピザトースト 牛乳	米(精白米)、さつまいも 片栗粉、ごま油 油、小麦粉	豚肩ロース、とうふ(木綿豆腐) 活ちくわ 米みそ(甘みそ)	はくさい、しいたけ、長ねぎ、にんじん、こまつな あおのり しめじ、えのきたけ、万能ねぎ りんご
11	土	中華丼、みそ汁(じゃが芋・チンゲン菜) 果物(バナナ)	わかめおにぎり	◎食パン、油	ピザ用チーズ、◎ベーコン 牛乳	たまねぎ、ピーマン
13	月	塩焼きそば、もやしとわかめのナムル なすのみそ汁、果物(オレンジ)	くず餅 牛乳	米(精白米)、片栗粉、砂糖 じゃがいも	ぶた肉(ばら) ごま 米みそ(甘みそ)	きざみねぎ、にんじん、あおのり、ミニトマト もやし、にんじん、カットわかめ なす、たまねぎ、長ねぎ オレンジ
14	火	納豆ご飯、西京焼き、五目煮、レバー汁 果物(グレープフルーツ)	豆腐ドーナツ 牛乳	黒砂糖、くず粉、タピオカ粉、グラニュー糖	きなこ 牛乳	万能ねぎ
15	水	麦ご飯、野菜の肉巻き、人参しりしり なめこ汁、果物(青ざりみかん)	ちんぴん 牛乳	米(精白米)、さつまいも 片栗粉、ごま油 油、小麦粉	豚肩ロース 卵、ツナ(油漬缶) 米みそ(甘みそ)	にんじん、いんげん にんじん、ピーマン はくさい、なめこ、万能ねぎ みかん(早生)
16	木	枝豆ごはん、さばの梅煮、麩ちゃんぶるー ゆし豆腐(アーサー)、果物(バナナ)	菜飯おにぎり (しらす)	米(精白米) 砂糖 麩(車ふ)、油	さば 卵、◎魚肉ソーセージ とうふ(ゆし豆腐)	えだまめ うめぼし キャベツ、もやし、にんじん、にら 万能ねぎ、あおさ・アーサー バナナ
17	金	ご飯、タンドリーチキン、パスタサラダ 卵スープ(わかめ)、果物(梨)	スイートポテト春 巻き 牛乳	米(七分つき米)、油	しらす干し	こまつな、焼のり
		ご飯、タンドリーチキン、パスタサラダ 卵スープ(わかめ)、果物(梨)	スイートポテト春 巻き 牛乳	米(精白米) マヨネーズ、サラダ用スパゲティ さつまいも、揚げ油、春巻の皮、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし) ◎赤ハム 卵	レモン(果汁)、ニンニク きゅうり、にんじん、コーン(缶) コーン(缶)、カットわかめ なし(梨) りんご



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 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
18	土	豚丼、根菜みそ汁、果物(オレンジ)	果物(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、しょうが たまねぎ、だいこん、にんじん オレンジ
21	火	くりごはん、秋刀魚の塩焼き、里芋の煮物 ススキ汁、お月見デザート	おはぎ 牛乳	米(七分つき米) 油 さといも、砂糖 ゆでとうもろこし 砂糖 米(もち米)、砂糖	くり(ゆで)、黒いりごま さんま、うずら卵(水煮缶) とり肉(若鶏もも・皮なし)	にんじん、いんげん、干しいたけ 万能ねぎ ぶどうジュース(濃縮還元)、イナアガー
22	水	麦ご飯、チキンのカレーチーズ焼き たまごちゃんぶるー、南瓜のみそ汁 果物(パイナップル)	バナナスコーン 牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖 油	とり肉(若鶏もも・皮なし)、粉チーズ 豚肩ロース 減塩みそ	キャベツ、もやし、にんじん、にら かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ パイナップル
24	金	青菜ご飯、フリッター、白菜のツナあえ トマトスープ、果物(オレンジ)	もちもちどら焼き 牛乳	米(精白米) マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、揚げ油 油、砂糖	ホキ ツナ(油漬缶)	からしな はくさい、ピーマン、にんじん たまねぎ、トマト オレンジ
25	土	牛肉みそ丼、わかめのみそ汁、果物(バナナ)	ツナカレー おにぎり	米(精白米)、油、砂糖	牛肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(甘みそ)	チンゲンサイ、たまねぎ、赤ピーマン だいこん、万能ねぎ、カットわかめ バナナ
27	月	沖縄そば、長命草の白和え ヨーグルトあえ	フルーツポンチ 牛乳	米(精白米)	ツナ(油漬缶)	
28	火	お弁当会 	黒ゴマチーズ スティック 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 ヨーグルト(無糖)	万能ねぎ、しょうが ほうれんそう、サクナ・ぼたんほうろ、にんじん バナナ
29	水	手作りふりかけごはん、ちくわチーズ焼き 豆腐のそぼろ煮、じゃがいものみそ汁 果物(りんご)	麩ラスク 牛乳	米(精白米) 砂糖、片栗粉 じゃがいも	麩(焼ふ)、グラニュー糖	刻みこんぶ、あおのり あおのり たまねぎ、えのきたけ、にんじん、えだまめ 長ねぎ、わかめ(乾) りんご
30	木	ハンバーガー、チキンナゲット 野菜スープ、果物(梨)	パフェ オレンジジュース	◎コッペパン、◎パン粉、油	チキンナゲット 卵	トマト、たまねぎ、レタス たまねぎ、にんじん、ブロッコリー なし(梨)
				コーンフレーク	ヨーグルト(加糖)、ホイップクリーム	バナナ、みかん(缶) 野菜ジュース

お月見を楽しみましょう

旧暦8月15日を『十五夜』といい、今年は、9月21日にあたります。
『十五夜』は、空気の澄んだ秋の真真中に最も美しい満月を眺めること
ができることから『中秋の名月』とも呼ばれます。また、『芋名月』とも
呼ばれるように里芋をお供えて秋の収穫を祝う収穫祭であったとい
う説があります。
また、ススキの鋭い切り口が魔除けになるとされているため、
軒先にススキをつるす習慣もあるそうです。

オレンジ第2保育園の十五夜メニュー

- 給食**
・栗ご飯
収穫を祝う栗で、黄色い月に見立てています。
・里芋の煮物
十五夜の時期に収穫を迎える里芋。普段給食では出ないです
が、芋名月にちなんで里芋を使用しています。
・ススキ汁
そうめんをススキに見立てています。
- おやつ**
・おはぎ
本来十五夜はお餅ですが、子どもでも食べやすいように
もち米で子ども向けのおはぎを作ります。

タンナファクルー

- 材料(20枚程度)**
- ・卵 50g
 - ・黒砂糖 80g
 - ・重曹 2g
 - ・小麦粉 100g
 - ・ベーキングパウダー 2g



- 1.卵、黒砂糖を混ぜ合わせる。混ぜたら重曹を入れ混ぜる。
- 2.1に小麦粉ベーキングパウダーを入れて混ぜる。
- 3.小麦粉をふりながら、丸く形を整える。
- 4.170度のオーブンで10分焼く。

ポイント
生地は、固すぎず少し緩いぐらいが丁度良いです。
形を整えるのが難しい場合は、ホイップ袋に入れてしぼると
作りやすくなります。

おやつで子どもたちから人気のメニューをレシピにしました。
ぜひご家庭でも作ってみてください。
また、何か気になる献立などございましたら、お気軽に
キッチンまでお気軽にお声がけください。