

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11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	月	ご飯、●骨まで食べれるさんまの煮つけ、 ●鶏肉のセロリソテー、●エノキのみそ汁、 果物(グレープフルーツ)	●ポンデケーキ ●牛乳	米(精白米) 砂糖	さんま とりも肉 ●とうふ(絹豆腐)、●米みそ(甘みそ)	セロリ、たまねぎ、にんじん えのきたけ、万能ねぎ グレープフルーツ
2	火	しらすご飯、●なすのはさみ揚げ、 ●もずくサラダ、●かき玉汁、果物(バナナ)	シークワサーゼリー ●牛乳 クラッカー	米(精白米) ①パン粉、小麦粉、揚げ油、片栗粉 砂糖	しらす干し ぶた肉(ひき肉)、●卵 ●とうふ(木綿豆腐)、ツナ ●米みそ(甘みそ)	なす、たまねぎ、にんじん もずく(塩めき)、トマト、きゅうり、コーン(缶) こまつな、カットわかめ バナナ シークワサー(生果汁)、イナアガー
4	木	青菜ご飯、●チキンの照り焼き、 ●きんぴらごぼう、●なめこ汁、果物(みかん)	●ほうれん草 蒸しパン ●牛乳	米(精白米) 砂糖 切こんにゃく、砂糖、ごま油	とり肉(若鶏もも皮なし) 黒いりごま ●米みそ(甘みそ)	こまつな レタス ごぼう、にんじん、●えだまめ なめこ、こまつな みかん ほうれんそう
5	金	わかめご飯、●鮭のピカタ、●春雨サラダ、 ●野菜スープ、果物(りんご)	●スイートポテト ●牛乳	米(精白米) 小麦粉、油 はるさめ、砂糖、ごま油	さけ(鮭)、●卵 ①赤ハム、白いりごま	カットわかめ トマト にんじん、きゅうり だいこん、トマト、たまねぎ、セロリ、にんじん りんご
6	土	●ピビンバ丼、●大根のみそ汁、 果物(みかん)	●ツナみそおにぎり	米(精白米)、砂糖、ごま油、油	豚肩ロース ●白みそ	にんじん、もやし、たまねぎ、こまつな、しょうが だいこん、万能ねぎ、カットわかめ みかん
8	月	ゆかりご飯、●レバニラ炒め、 ●南瓜のチーズ焼き、●ソーメン汁、 果物(グレープフルーツ)	ちんびん ●牛乳	米(精白米) 砂糖、油、ごま油	ツナ、●米みそ(甘みそ)	もやし、にんじん、にら、しょうが かぼちゃ 万能ねぎ グレープフルーツ
9	火	きびご飯、●マーボー豆腐、●大根サラダ、 ●なめこ汁、果物(りんご)	●オートミール クッキー ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖、片栗粉、ごま油 砂糖、ごま油	●とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、●米みそ(甘みそ) ツナ ●米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン だいこん、きゅうり、にんじん はくさい、なめこ、万能ねぎ りんご
10	水	●納豆ご飯、魚のムニエル、 ほうれん草のナムル、●わかめみそ汁、 果物(梨)	●タンナファクルー ●牛乳	米(精白米) 小麦粉、オリーブ油 ごま油	●卵 ●牛乳	もやし、ほうれんそう、にんじん、コーン(缶) えのきたけ、万能ねぎ、カットわかめ なし(梨)
11	木	●ドライカレー、●温野菜サラダ、 ●卵スープ(ほうれんそう)、果物(バナナ)	●マシュマロおこし ●牛乳	米(精白米) ●ごまドレッシング	●卵	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、ミニコーン ブロッコリー(冷凍)、にんじん、カラフルコーン(缶)、コーン(缶)
12	金	●とうもろこし飯、●肉じゃが、●もずく酢、 ●ゆし豆腐、果物(みかん)	●フレンチトースト ●牛乳	米(精白米)、油 じやがいも、しらたき、砂糖 砂糖	●豚肩ロース ●とうふ(ゆし豆腐)、●米みそ(甘みそ)	コーン(缶)、あおのり たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) もずく(塩めき)、きゅうり、レモン(果汁) 万能ねぎ みかん
13	土	●豚玉丼、●みそ汁(きゃべつ)、 果物(オレンジ)	ツナカレーおにぎり	米(精白米)、砂糖	豚肩ロース、●卵 ●米みそ(甘みそ)	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが きゃべつ、万能ねぎ、カットわかめ オレンジ
15	月	●ちらし寿司、●筑前煮、●イナムドウ汁、 果物(みかん)	●もちもちドーナツ ●牛乳	米(精白米)、砂糖、油 こんにゃく、砂糖 こんにゃく	●卵 とりも肉 豚肩ロース、①カステラかまぼこ、●米みそ(甘みそ)	だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、いんげん だいこん、万能ねぎ、干しいたけ みかん
16	火	雑穀米ご飯、●サバのみそ煮、 ●かぼちゃのそぼろ煮、●大根のみそ汁、 果物(柿)	キャロットゼリー ●牛乳	米(精白米)、米(寒米)、米(玄米)、きび(精白粒)、押麦 砂糖 砂糖	さば、●米みそ(甘みそ) とり肉(ひき肉) ●米みそ(甘みそ)	万能ねぎ かぼちゃ、いんげん だいこん、えのきたけ、万能ねぎ、カットわかめ かき(柿)
17	水	●枝豆ごはん、●はんぺんチーズフライ、 ●ひじき炒め、●レバー汁、果物(バナナ)	●お好み焼き ●牛乳	米(精白米) ①パン粉、小麦粉、油 しらたき、砂糖	●はんぺん、●チーズ ●だいず(水煮缶)、●油あげ とりレバー、●米みそ(甘みそ)	●えだまめ トマト にんじん、ひじき、にら たまねぎ、かぼちゃ、長ねぎ バナナ キャベツ、にんじん、あおのり
18	木	お弁当会	さつま芋チップ ●牛乳	さつまいも、油	●牛乳	

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	金	玄米ご飯、●ビーフカレー、 白菜のおかか和え、 ●ヨーグルトあえ(レズン)	焼き芋、 ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) 米(精白米)、じゃがいも、米(発芽玄米)	牛肉(肩) かつお節 ●ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、ピーマン、にんじん はくさい、きゅうり、にんじん バナナ、干しぶどう
20	土	●そぼろ丼、●大根のみそ汁、果物(みかん)	●昆布おにぎり	米(精白米)、砂糖、ごま油	●牛乳 とり肉(ひき肉) ●米みそ(甘みそ)	にんじん、もやし、たまねぎ、こまつな、しょうが だいこん、万能ねぎ、カットわかめ みかん
22	月	●沖繩そば、●切干し大根のサラダ、 果物(みかん)	●しそ昆布おにぎり、 いりご	米(精白米)		◎こんぶ佃煮
24	水	●もずく丼、●南瓜サラダ、 ●小松菜のみそ汁、果物(柿)	●もちもちら焼き、 ●牛乳	ゆで沖繩めん、砂糖 ●マヨネーズ	ぶた肉(三枚肉)、①かまぼこ、かつお節 活ちくわ、白いりごま	万能ねぎ、しょうが にんじん、きゅうり、切り干しだいこん みかん
25	木	青菜ご飯、●わかさぎのカレーフライ、 ●千切り大根イリチー、●ゆし豆腐、 果物(りんご)	ぜんざい、 ●牛乳	米(精白米)、押麦、砂糖、油 ●マヨネーズ	にぼし(だし用いわし煮干し)	◎こんぶ佃煮、しそ
26	金	●なすとアスパラのミートスパゲティ、 ●チョップドサラダ、●パンブキンスープ、 果物(ぶどう)	●パフェ、 りんごジュース	米(精白米)、小麦粉、油 切こんにゃく、油	●卵、ぶた肉(ひき肉) ●卵 ●とうふ(木綿豆腐)、●米みそ(甘みそ)	はくさい、たまねぎ、もずく(塩めき)、にんじん、万能ねぎ かぼちゃ、干しぶどう こまつな かき(柿)
27	土	●中華丼、●わかめのみそ汁、 果物(ネーブル)	●鮭おにぎり	◎ホットケーキ粉、もち粉、油 ●牛乳	こしあん(生)	
29	月	●タコライス、ナゲット、果物(りんご) ●卵スープ	●きのごおこわ、 おしゃぶり昆布	米(精白米)、油、小麦粉 切こんにゃく、油	わかさぎ、●卵 豚肩ロース ●とうふ(ゆし豆腐)、●米みそ(甘みそ)	からしな にんじん、切り干しだいこん、豚みこご、干しいたけ 万能ねぎ、あおさ・アサリ りんご
30	火	お芋ご飯、秋刀魚の塩焼き、 ●麩ちゃんぷるー、●みそ汁(豆腐)、 果物(みかん)	●チョコチップ スコーン、 ●牛乳	◎コーンフレーク	●ヨーグルト(無糖)、●生クリーム	バナナ、みかん(缶) りんごジュース(果汁100%)
				米(精白米)、ごま油、片栗粉、砂糖	豚肩ロース ●米みそ(甘みそ)	はくさい、たまねぎ、ピーマン、にんじん、干しいたけ、しょうが だいこん、万能ねぎ、カットわかめ ネーブル
				米(精白米)	さけ(焼)	◎味噌のり
				米(精白米) 揚げ油	合ひき肉(牛・ぶた)、●チーズ チキンナゲット	レタス、トマト、たまねぎ、ピーマン、にんじん りんご
				米(精白米)、米(もち米)	●卵 とりも肉	チンゲンサイ、カットわかめ しめじ、にんじん、にら、干しいたけ
				米(精白米)、さつまいも 油 麩(車ふ)、油	さんま ●卵、豚肩ロース ●とうふ(木綿豆腐)、●米みそ(甘みそ)	レモン キャベツ、もやし、にんじん、にら しめじ、長ねぎ みかん
				◎ホットケーキ粉	●バター、●牛乳 ●牛乳	

果物を食べよう!

保育園の給食には、ほぼ毎日果物が出ます。これから旬を迎える果物がたくさんあります、りんご・柿・みかん・梨・など、ビタミンも豊富で免疫機能を高め、風邪予防効果もあります。是非子どもたちにおいしい秋の果物を食べさせてあげましょう。

「さば缶を使ったお魚バーグ」

時間をかけずに魚料理を作りたい時に便利なのが、「さば缶」価格もお手頃です。骨も一緒に加工されているので、魚の栄養を余すところなく摂取することができます。

- さば缶の水気を切る。
- たまねぎをみじん切りにする。
- 全ての材料を混ぜる。
- フライパン、又はオーブンで焼いて、出来上がり。

材料 (子どもサイズ6個分)

さば缶(固形量)・・・100g

合いびき肉・・・200g

たまねぎ・・・150g

塩・・・小さじ1/3

にんにく・しょうが・・・適量

片栗粉・・・35g