

献立表



オレンジ保育園

※食材の都合により、献立を変更することがあります。

2022年04月

●卵 乳アレルギー

| 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 | 金 | たけのご飯、魚天ぷら、白菜のツナあえ、花魁のすまし汁、果物(オレンジ) | くず餅 牛乳 | 米(精白米) 揚げ油 麩(焼ふ) | ホキ、卵 ツナ(油漬缶) | にんじん、たけのご(ゆで)、万能ねぎ はくさい、にんじん、きゅうり みつば オレンジ |
| 2 | 土 | 照り焼き丼、かぼちゃのみそ汁、果物(オレンジ) | とうもろこし おにぎり | 米(精白米)、砂糖、油 黒砂糖、くず粉、片栗粉、グラニュー糖 | きなこ 牛乳 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 かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ、わかめ(乾) オレンジ コーン(缶)、あおのり |
| 4 | 月 | ご飯、八宝菜、ちくわチーズ焼き、豆腐とわかめのみそ汁、果物(オレンジ) | 三月菓子 牛乳 | 米(精白米) 片栗粉、ごま油、砂糖 | ぶた肉(もも) 活ちくわ、チーズ とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) | あおのり たまねぎ、万能ねぎ、カットわかめ オレンジ かぼちゃ |
| 5 | 火 | ご飯、サバのゆかり焼き、厚揚げのそぼろ煮、かぼちゃのみそ汁、果物(バナナ) | ちんぴん 牛乳 | 米(精白米) 砂糖、片栗粉 小麦粉、黒砂糖、油、砂糖 | さば 厚揚げ、ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ) | たまねぎ、えのきたけ、にんじん、えだまめ かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ バナナ |
| 6 | 水 | ご飯、チキンカレー、ブロッコリーのマヨサラダ、ヨーグルト | マシュマロ おこし 牛乳 | 米(精白米) じゃがいも マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 オートミール、水あめ、マーガリン | とり肉(若鶏もも・皮なし) ツナ ヨーグルト(加糖) | たまねぎ、にんじん ブロッコリー(冷凍)、にんじん、コーン(缶) |
| 7 | 木 | ご飯、鮭の塩焼き、かぼちゃのそぼろ煮、白菜のみそ汁、果物(パイン) | 豆腐ドーナツ 牛乳 | 米(精白米) 油 砂糖、片栗粉 ホットケーキ粉、揚げ油、黒砂糖 | さけ(鮭) ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)、油あげ | かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、えだまめ はくさい、万能ねぎ パイナップル とうふ(絹ごし豆腐) |
| 8 | 金 | ご飯、カラフルマーボー豆腐、バンバンジー、中華卵スープ、果物(バナナ) | フレンチトースト 牛乳 | 米(精白米) ごま油、片栗粉 砂糖、ごま油 片栗粉 食パン、砂糖 | とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ) とり肉(若鶏さき身)、ごま、白すりごま 卵 | たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、にんじん きゅうり、もやし、にんじん にら、干しいたけ バナナ |
| 9 | 土 | 牛肉みそ丼、だいこんのみそ汁、果物(オレンジ) | シークワサー ゼリー | 米(精白米)、油、砂糖 砂糖 | 牛肉(肩ロース)、米みそ(赤色辛みそ) 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、長ねぎ、カットわかめ オレンジ シークワサー(生果汁)、イナガアー |
| 11 | 月 | ご飯、クリームシチュー、チョップドサラダ、果物(オレンジ) | 豆腐たこ焼き 牛乳 | 米(精白米) じゃがいも ごまドレッシング 片栗粉、油 | 牛乳、とり肉(若鶏むね皮なし) だいた(ゆで) | たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん トマト、きゅうり、コーン(缶)、えだまめ オレンジ キャベツ、あおのり |
| 12 | 火 | ご飯、西京焼き、ひじき炒め、小松菜と豆腐のみそ汁、果物(パイン) | オートミール クッキー 牛乳 | 米(精白米) 砂糖 こんにゃく、油、砂糖 ホットケーキ粉、オートミール、砂糖、油、はちみつ | かれい、米みそ(甘みそ) ぶた肉(ばら)、油あげ とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) | にんじん、ひじき、にら こまつな パイナップル 牛乳 牛乳 |
| 13 | 水 | ご飯、ミートローフ、ポテトサラダ、オニオンスープ、果物(グレープフルーツ) | ココア ホットケーキ 牛乳 | 米(精白米) パン粉、油 じゃがいも、マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 ホットケーキ粉、メープルシロップ、油 | 含ひき肉(牛・ぶた)、卵 ゆで卵、ツナ | たまねぎ、ピーマン、にんじん、コーン(缶) えだまめ、にんじん たまねぎ、にんじん、かわいただいこん グレープフルーツ 豆乳 牛乳 |
| 14 | 木 | ご飯、秋刀魚の蒲焼風、ほうれん草の白和え、そうめん汁、果物(りんご) | アガラサー 牛乳 | 米(精白米) 片栗粉、砂糖、油 ごまドレッシング 干しとうめん 小麦粉(強力粉)、黒砂糖 | さんま とうふ(木綿豆腐)、ツナ 干しとうめん | ほうれんそう、にんじん 万能ねぎ りんご 牛乳 牛乳 |
| 15 | 金 | ミートスパゲティ、フレンチサラダ、わかめの卵スープ、果物(バナナ) | いなり寿司 牛乳 | スパゲティ、オリーブ油 砂糖、オリーブ油 米(精白米)、砂糖 | 含ひき肉(牛・ぶた) 卵 | たまねぎ、ピーマン、にんじん、コーン(缶) レタス、トマト、コーン(缶)、セロリ カットわかめ バナナ にんじん、しそ |
| 16 | 土 | そぼろ丼、じゃがいものみそ汁、果物(バナナ) | バナナ | 米(精白米)、砂糖、油、ごま油 じゃがいも | 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 万能ねぎ、わかめ(乾) バナナ バナナ |
| 18 | 月 | 親子丼、キャベツの和え物、ゆし豆腐、フルーツミックス | さつま芋の 天ぷら 牛乳 | 米(精白米) 砂糖、ごま油 さつまいも、小麦粉、揚げ油 | とり肉(若鶏もも・皮なし)、卵 しらす干し とうふ(ゆし豆腐) | たまねぎ、ピーマン、にんじん、焼のり キャベツ、にんじん、コーン(缶)、かわいただいこん 万能ねぎ もも(缶)、パイナップル(缶)、みかん(缶) 卵 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 | 火 | ご飯、チキンの照り焼き、人参しりしりー、大根となめこのみそ汁、果物(バナナ) | ポーク卵 おにぎり 牛乳 | 米(精白米) 砂糖 米(精白米) | とり肉(若鶏もも・皮付) 卵、ツナ(油漬缶) 米みそ(甘みそ)、油あげ | にんじん、ピーマン だいこん、なめこ、万能ねぎ バナナ からしな、焼のり |
| 20 | 水 | オムライス、たこさんウインナー、温野菜サラダ、わかめスープ、ミニゼリー | 鯉のぼり クッキー 牛乳 | 米(精白米)、油 ごまドレッシング 小麦粉、マーガリン、砂糖 | 卵 牛乳 | たまねぎ、ミックスベジタブル(冷凍) ブロッコリー(冷凍)、カリフラワー(冷凍)にんじん、コーン(缶) コーン(缶)、カットわかめ |
| 21 | 木 | きびご飯、魚のムニエル、大豆のトマト煮、きのこスープ、果物(パイン) | バナナスクエア ケーキ、牛乳 | 米(精白米)、きび(精白粒) オリーブ油、小麦粉 オリーブ油 | ホキ 豚肩ロース、だいた(ゆで) | ホールトマト(缶)、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) えのきたけ、しめじ、長ねぎ パイナップル バナナ、レモン(果汁) |
| 22 | 金 | 沖縄そば、きゅうりとわかめの和え物、果物(みかん) | きのこおこわ、 いりこ、 牛乳 | ゆで沖繩めん、砂糖 砂糖 米(精白米)、米(もち米) | ぶた肉(三枚肉)、かまぼこ しらす干し | 万能ねぎ、しょうが きゅうり、カットわかめ みかん とり肉(若鶏さき身)、にら、干しいたけ 牛乳 |
| 23 | 土 | 生姜焼き丼、はくさいのみそ汁、果物(バナナ) | オレンジゼリー | 米(精白米)、油、砂糖 砂糖 | ぶた肉(ばら) 米みそ(甘みそ)、油あげ | たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きざみのり、しょうが はくさい、万能ねぎ バナナ オレンジジュース(濃縮還元)、イナガアー |
| 25 | 月 | ご飯、豚肉のしょうが焼き、マカロニサラダ、えのきたけ豆腐のみそ汁、果物(グレープフルーツ) | チヂミ 牛乳 | 米(精白米) 油、砂糖 マカロニ、マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 小麦粉、もち粉、ごま油、砂糖 | 豚肩ロース ゆで卵 とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ) | にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうが きゅうり、りんご、みかん(缶) えのきたけ、万能ねぎ グレープフルーツ しらす干し 牛乳 にら |
| 26 | 火 | ご飯、うじら豆腐、胡瓜スティック、レバー汁、果物(オレンジ) | 青のり鮭 おにぎり 牛乳 | 米(精白米) 揚げ油 マヨネーズ じゃがいも 米(精白米) | とり肉(若鶏もも・皮なし) ツナ 卵 | にんじん、グリーンピース(冷凍)、ひじき きゅうり オレンジ たまねぎ、にんじん、にら 焼のり、あおのり |
| 27 | 水 | ゆかりふりかけご飯、から揚げチキン、マッシュポテトサラダ、卵スープ、果物(りんご) | お誕生日 ケーキ りんごジュース | 米(精白米) 油、片栗粉、小麦粉 じゃがいも、マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 片栗粉 砂糖、小麦粉 | とり肉(若鶏もも・皮なし) ツナ 卵 | 添え ブロッコリー にんじん、コーン(缶)、えだまめ たまねぎ、にんじん、長ねぎ りんご いちご りんごジュース(果汁100%) |
| 28 | 木 | 納豆ご飯、肉じゃが、中華和え、豆腐のみそ汁、果物(グレープフルーツ) | ココア豆乳もち 牛乳 | 米(精白米) じゃがいも、しらす干し、砂糖 ごま油、砂糖 片栗粉、砂糖 | なっとう ぶた肉(ロース) ツナ(油漬缶) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) | たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) きゅうり、生わかめ グレープフルーツ 豆乳、きなこ 牛乳 |
| 30 | 土 | ビビンバ丼、中華スープ、果物(みかん) | みそおにぎり | 米(精白米)、砂糖、油 米(精白米)、砂糖 | 米みそ(甘みそ)、ツナ(油漬缶) | もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、万能ねぎ、しょうが 長ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ みかん |

ご入園・ご進級
おめでとうございます

オレンジ保育園の給食では、成長期に必要な栄養素のバランスだけではなく、旬の食材や郷土料理などを取り入れた献立を考え、「食の楽しさ・食材のおいしさ」を感じられるようなメニュー作りを心がけています。また、アレルギーの問題などもありますので、ご家庭での様子もお伺いしながら進めていきたいと思います。新しい環境で精神的・身体的にも不安定になる時期かと思いますが、少しずつ慣れていって下さい。今年度も安全でおいしい給食を提供できるよう頑張りますので宜しくお願い致します。

～三月菓子～

4月3日(日)は、旧暦の3月3日で『サングワチサンニチー』と呼ばれ、旧暦の「上巳の節句」の日です。沖縄では一般的に、仏壇・火の神に供え物をして、健康祈願をし、身を清めるため海水につかる「浜下り(はまうい)」をします。また、三月菓子(サングワチグワージ)を食べます。今回、オレンジ保育園では4月4日(月)におやつに三月菓子を提供します。