

献立表

令和4年05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
2	月	ご飯、かぼちゃのそぼろ煮、 ●ちくわチーズ焼き、●わかめ卵スープ、 果物(オレンジ)	●ブロッコリー 蒸しパン ●牛乳	米(精白米) 砂糖、片栗粉 ホットケーキ粉、砂糖、油	ぶた肉(ひき肉) 活かわ、●チーズ ●卵 ●牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、えのきだけ、にんじん、えだまめ あおのり カットわかめ オレンジ フロレンジー(冷凍)
6	金	●ドライカレー、ブロッコリーのフレンチサラダ、 ●ヨーグルト、わかめスープ	●マッシュマロ おこし ●牛乳	米(精白米) 砂糖、オリーブ油 オートミール、水あめ、●マーガリン	ぶた肉(ひき肉)、牛肉(ひき肉)、●チーズ ●ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、ニンニク ブロッコリー(冷凍)、トマト、にんじん 長ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ
7	土	照り焼き丼、南瓜のみそ汁、果物(バナナ)	くず餅	米(精白米)、砂糖、ごま油 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) 赤みそ	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 バナナ
9	月	ご飯、マーボーなす、●シルバーサラダ、 ●きのこのかきたまスープ、 果物(グレープフルーツ)	オレンジゼリー ●カルシウム ウエハース 牛乳	米(精白米) 油、砂糖、片栗粉、ごま油 はるさめ、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 砂糖 ◎カルシウムウエハース	とろろ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ) ツナ ●卵 ●牛乳	なす、長ねぎ、しょうが、ニンニク きゅうり、にんじん、コーン(缶) しめじ、えのきだけ グレープフルーツ オレンジジュース(濃縮還元)、イナガール
10	火	ご飯、ホキの磯辺揚げ、 きゅうりのゆかりあえ、豚汁、 果物(バナナ)	そぼろ おにぎり ●牛乳	米(精白米) 揚げ油、片栗粉 米(精白米)、砂糖	ホキ 豚肩ロース、厚揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	あおのり きゅうり とうがん、にんじん、長ねぎ バナナ あおのり
11	水	ご飯、鶏肉のごまみそ焼き、 ●マセドアンサラダ、ゆし豆腐、果物(パイ)	●スイートポテト ●牛乳	米(精白米) 砂糖 さつまいも、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 さつまいも、砂糖	だいず(ゆで) とうふ(ゆし豆腐) ●脱脂粉乳(スキムミルク) ●牛乳	きゅうり、にんじん、コーン(缶) 万能ねぎ パイナップル
12	木	ご飯、さばのカレー焼き、きんぴらごぼう、 きのこのみそ汁、果物(りんご)	●よもぎ ホットケーキ ●牛乳	米(精白米) こんにゃく、ごま油、砂糖 ホットケーキ粉、砂糖	さば ぶた肉(ばら)、ごま 米みそ(甘みそ) ●牛乳、●卵 ●牛乳	ごぼう、にんじん、えだまめ えのきだけ、しめじ、万能ねぎ りんご よもぎ
13	金	●豚肉チャーハン、しゅうまい、 中華和え、小松菜のスープ、 果物(オレンジ)	●あげぱん ●牛乳	米(精白米)、油 ごま油、砂糖 片栗粉 ◎ロールパン、油、グラニュー糖、砂糖	ぶた肉(ひき肉)、●卵 ツナ(油漬缶) きなこ ●牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン、長ねぎ きゅうり、カットわかめ ごまつな、干しいたけ オレンジ
14	土	牛肉みそ丼、さつまいものみそ汁、 果物(オレンジ)	果物(バナナ)	米(精白米)、油、砂糖 さつまいも	牛肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ) たまねぎ、長ねぎ 米みそ(甘みそ)	チンゲンサイ、たまねぎ、赤ピーマン たまねぎ、長ねぎ オレンジ バナナ
16	月	ご飯、●チキン南蛮、トマトのじゃこ和え、 たまねぎのみそ汁、果物(パイ)	ぜんざい かんぱん ●牛乳	米(精白米) ◎でんぷら粉、●マヨネーズ、揚げ油、砂糖 砂糖、ごま油 小麦、黒砂糖、グラニュー糖 ◎乾パン	とり肉(若鶏むね・皮付) とうふ(木綿豆腐)、しらす干し 米みそ(甘みそ)、油あげ ●牛乳	きゅうり、トマト たまねぎ、にんじん、万能ねぎ パイナップル
17	火	ご飯、西京焼き、豆腐ちゃんぷるー、 ●むらくも汁、果物(グレープフルーツ)	●オートミール クッキー ●牛乳	米(精白米) 砂糖 油 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) とうふ(沖縄豆腐)、豚肩ロース ●卵 ●牛乳 ●牛乳	キャベツ、にんじん、にら にら、あおさ、アサ グレープフルーツ
18	水	納豆ご飯、●はんぺんチーズ焼き、 筑前煮、わかめとたまねぎのみそ汁、 果物(りんご)	●チョコチップ スコーン ●牛乳	米(精白米) こんにゃく、砂糖 ホットケーキ粉	なつとう ◎はんぺん、●チーズ とり肉(若鶏もも・皮なし) 米みそ(甘みそ)	あおのり だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、いんげん たまねぎ、万能ねぎ、カットわかめ りんご
19	木	ご飯、骨まで食べるさんまの煮つけ、 キャベツの和え物、なめこ汁、果物(オレンジ)	ごまくず餅 ●牛乳	米(精白米) 砂糖 砂糖、ごま油 黒砂糖、くず粉、グラニュー糖	さんま しらす干し とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) きなこ、黒ずりごま ●牛乳	キャベツ、にんじん、コーン(缶)、かいわれだいこん なめこ、長ねぎ オレンジ
20	金	ご飯、●ビーフシチュー、 ●マカロニサラダ、果物(バナナ)	●アガラサー ●牛乳	米(精白米) じゃがいも マカロニ、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 小麦粉(強力粉)、黒砂糖	牛肉(もも) ゆで卵 ●牛乳 ●牛乳	たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん きゅうり、りんご、みかん(缶) バナナ
21	土	生姜焼き丼、だいこんのみそ汁、果物(りんご)	シークワサー ゼリー	米(精白米)、油、砂糖 じゃがいも 砂糖	ぶた肉(ばら) 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きざみのり、しょうが 長ねぎ、わかめ(乾) りんご シークワサー(生果汁)、イナガール



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。

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
23	月	ご飯、サバの塩焼き、●麩ちゃんぷるー、 かぼちゃのみそ汁、果物(りんご)	もちもちどら焼き ●牛乳	米(精白米) 麩(車ふ)、油 ホットケーキ粉、もち粉、油	さば ●卵、豚肩ロース 米みそ(甘みそ) ●牛乳	キャベツ、もやし、にんじん、にら かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ りんご
24	火	●タコライス、豆腐ナゲット、もずくスープ、 果物(オレンジ)	焼きいも ●牛乳	米(精白米) 油、片栗粉 さつまいも	つぶしあん(砂糖添加) ●牛乳 合ひき肉(牛・ぶた)、●チーズ とり肉(若鶏むね皮なし)、とうふ(木綿豆腐) ●牛乳	レタス、たまねぎ、トマト、ピーマン、にんじん たまねぎ、ニンニク もずく(塩ぬき)、にら オレンジ
25	水	ご飯、さんまのごま焼き、大根うぶさー、 からし菜のみそ汁、果物(グレープフルーツ)	みそおにぎり いりこ ●牛乳	米(精白米) 片栗粉 砂糖 米(精白米)、砂糖	さんま、白いりごま、黒いりごま 豚肩ロース 米みそ(甘みそ)、油あげ ●牛乳	だいこん、にんじん、もぎ枝豆、にら からし菜、万能ねぎ グレープフルーツ 焼のり
26	木	弁当会 	フルーツポンチ ●牛乳			
27	金	●ミートスパゲティ、●チキンナゲット ●豚しゃぶサラダ、●オニオン卵スープ 果物(りんご) 	●ロールケーキ 野菜ジュース	スパゲティ、オリーブ油 ◎ごまドレッシング 砂糖、小麦粉	合ひき肉(牛・ぶた) 豚肩ロース ●卵 ●チキンナゲット ●牛乳	ホールトマト(缶)、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ひじき、ニンニク キャベツ、きゅうり、トマト、黄ピーマン たまねぎ、にんじん、長ねぎ りんご もも(缶)、パイナップル(缶) 野菜ジュース
28	土	もずく丼、じゃがいものみそ汁、 果物(グレープフルーツ)	とうもろこし おにぎり	米(精白米)、砂糖 じゃがいも 米(精白米)、油	ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ) ●牛乳	ほうれんそう、もずく(塩ぬき)、にんじん、万能ねぎ たまねぎ、長ねぎ、わかめ(乾) グレープフルーツ コーン(缶)、あおのり
30	月	ジャージャーめん、もやしのナムル、 ●中華卵スープ、果物(バナナ)	手作りふりかけ おにぎり ●牛乳	生中華めん、砂糖、片栗粉、ごま油 砂糖、ごま油 片栗粉 米(精白米)	ぶた肉(ひき肉)、米みそ(赤色辛みそ) 白すりごま ●卵 ●牛乳	ピーマン、にんじん、たまねぎ、にら ほうれんそう、もやし、にんじん にら、干しいたけ バナナ 刻みごんぶ、あおのり
31	火	ご飯、レバーの酢豚風、 きゅうりとわかめの和え物、 白菜と厚揚げのみそ汁、果物(りんご)	●お麩ラスク ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、油、砂糖 砂糖 麩(焼ふ)、砂糖	ぶた肉(レバー) しらす干し 厚揚げ、米みそ(赤色辛みそ) ●バター ●牛乳	たまねぎ、ピーマン、にんじん きゅうり、カットわかめ はさき、にんじん、かいわれだいこん りんご

端午の節句

5月5日(木)はこどもの日で、『端午の節句』です。
元々、中国から伝わった五節句のひとつです。こいのぼりは、
日本の風習で、江戸時代に男児の健やかな成長を願って家庭
の庭先に飾るようになったと言われています。

端午の節句の食べ物

- ・ちまき：関東でよく食べられていた→【意味：邪気を払う】
- ・柏餅：関西でよく食べられていた→【意味：子孫繁栄】
- ・たけのこ：【意味：竹のようにまっすぐ元気に育ちますように】
などがあります

旬の食材を食べよう

旬の食べ物は、旬の食材ではないものに比
べて、価格が安く、新鮮で栄養価が高くな
ります。
最近ではどんな食材でも1年中たべられる
ようになりましたが、旬の時期に食べるか
らこそ本来のおいしさが味わえて、四季の
違いを楽しむことができます。

オレンジ保育園では、こいのぼり
掲揚式が行われた4月20日(水)の
給食が『こいのぼりメニュー』でし
た。給食にこいのぼりの旗をたて
た『オムライス』を、おやつに
こいのぼりの形をした『鯉のぼり
クッキー』を提供しました。

