

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06月

●卵 乳アレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	水	ご飯、西京焼き、ひじき炒め、豆腐ときこのみそ汁、果物(グレープフルーツ)	揚げさつまいももち牛乳	米(精白米) 砂糖 こんにやく、油、砂糖	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、にらしめじ、えのきたけ、万能ねぎ グレープフルーツ
2	木	手作りふりかけご飯、鶏肉のマーマレード焼き、ごぼうのマヨサラダ、冬瓜のクーリジシ、果物(オレンジ)	マシュマロおこし牛乳	米(精白米) 砂糖 ●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 イナムルチこんにやく	とりに肉(若鶏もも・皮なし) ツナ ●卵、豚肩ロース	マーマレード ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン(缶) とうがんと、こまつな、干しいたけ オレンジ
3	金	ウコンライス、牛肉と大豆のハッシュドビーフウォルドルフ風サラダ、果物(バナナ)	ビビンバ風おにぎり牛乳	米(精白米) 砂糖、オリーブ油	牛肉(肩)、だいたず(水煮缶) ツナ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しめじ、マッシュルーム キャベツ、りんご、セロリ、干しぶどう バナナ
4	土	豚丼、キャベツのみそ汁、果物(ネーブル)	シークワサーゼリー	米(精白米)、砂糖	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)、油あげ	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが キャベツ、万能ねぎ ネーブル
6	月	三色丼、きゅうりのさっぱり和え、きのこのみそ汁、果物(オレンジ)	チヂミ牛乳	米(精白米)、油、砂糖 砂糖、油	卵、とりに肉(ひき肉)、とうふ(凍り豆腐) ツナ 米みそ(甘みそ)	ほうれんそう、焼のり、しょうが きゅうり、もやし、にんじん、カットわかめ しめじ、えのきたけ、万能ねぎ オレンジ
7	火	ゆかりご飯、赤魚の煮つけ、枝豆の白和え、さつまいものみそ汁、果物(りんご)	アメリカンドッグ牛乳	米(精白米) 砂糖 砂糖 さつまいも	赤魚 とうふ(木綿豆腐)、白すりごま、米みそ(甘みそ) 米みそ(甘みそ)	しょうが にんじん、コーン(缶)、えだまめ たまねぎ、長ねぎ りんご
8	水	ナポリタン、コールスローサラダ、卵スープ、果物(グレープフルーツ)	いなり寿司牛乳	スパゲティ、油 マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	ウインナー だいたず(水煮缶) 卵	たまねぎ、ピーマン、にんじん、ホールトマト(缶) キャベツ、にんじん、コーン(缶) カットわかめ グレープフルーツ
9	木	ご飯、サバのゆかり焼き、ゴーヤーチャンプルー、そうめん汁、果物(パイン)	じゃがいもの磯チーズ焼き牛乳	米(精白米) 油 干しそうめん	さば 卵、ぶた肉(ばら)、とうふ(木綿豆腐)	にがり(ゴーヤー)、たまねぎ、にんじん 万能ねぎ パイナップル あおのり
10	金	納豆ご飯、きびなごのから揚げ、もずく酢、ファイバースープ、果物(バナナ)	卵サンドイッチ牛乳	米(精白米) 小麦粉、揚げ油 砂糖 押麦	ゆで卵 牛乳	もずく(塩めき)、きゅうり、レモン(果汁) はなひ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、かいわれだいこん バナナ
11	土	ビビンバ丼、さつまいものみそ汁、果物(オレンジ)	焼きいも	米(精白米)、砂糖、油 さつまいも	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、万能ねぎ、しょうが たまねぎ、長ねぎ オレンジ
13	月	牛とじ丼、モウイの和え物、ゆし豆腐、果物(オレンジ)	ココアホットケーキ牛乳	米(精白米)、砂糖 砂糖	牛肉(もも)、卵 ツナ(油漬缶) とうふ(ゆし豆腐)	たまねぎ、ピーマン、にんじん、きざみのり しろうり、きゅうり、にんじん 万能ねぎ、あおさ・アーサー オレンジ
14	火	ご飯、チキンの照り焼き、カレーおからいりちー、からし菜のみそ汁、果物(パイン)	くず餅牛乳	米(精白米) 砂糖 砂糖、油	とりに肉(若鶏もも・皮付) ぶた肉(ひき肉)、おから 米みそ(甘みそ)、油あげ	にんじん、たまねぎ、えだまめ、ひじき からし菜、万能ねぎ すいか
15	水	ゆかりご飯、さつまいも、切干し大根のサラダ、豚汁、果物(りんご)	オレンジゼリークラッカー牛乳	米(精白米) 油 マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 こんにやく	白身魚すり身、卵、白すりごま 活ちくわ、ごま 豚肩ロース、とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、ひじき にんじん、きゅうり、切り干しだいこん かぼちゃ、とうがんと、長ねぎ りんご オレンジジュース(濃縮還元)、イナアガー
16	木	お弁当当会	みそクッキー牛乳	小麦粉、砂糖	バター、米みそ(赤色辛みそ)、卵黄 牛乳	
17	金	ご飯、レバニラ炒め、ポテトサラダ、わかめ卵スープ、果物(グレープフルーツ)	ひじきおにぎり牛乳	米(精白米) 油、砂糖、ごま油	とりにレバー ゆで卵、ツナ ●卵	もやし、にんじん、にら、しょうが にんじん、えだまめ カットわかめ グレープフルーツ

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
18	土	そばろ丼、じゃがいものみそ汁、果物(ネーブル)	果物(バナナ)	米(精白米)、砂糖、油 じゃがいも	とりに肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しょうが、きざみのり たまねぎ、長ねぎ、わかめ(乾) ネーブル
20	月	ご飯、肉じゃが、トマトハンバーグ、中華卵スープ、果物(グレープフルーツ)	チーズスコーン牛乳	米(精白米) じゃがいも、しらたき、砂糖、油 ●ごまドレッシング 片栗粉	豚肩ロース とりに肉(若鶏ささ身)、ごま、白すりごま 卵	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) トマト、きゅうり、もやし にら、干しいたけ グレープフルーツ
21	火	ごま塩ご飯、チキンのチーズ焼き、南瓜サラダ、春雨キャベツスープ、果物(オレンジ)	もちもちどら焼き牛乳	米(精白米)、ごま マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 はるさめ	とりも肉、ピザ用チーズ、粉チーズ 卵	かぼちゃ、干しぶどう キャベツ、にんじん オレンジ
22	水	冷やし中華、野菜のかき揚げ、果物(バナナ)、	みそおにぎり牛乳	ゆで中華めん、砂糖、ごま油 さつまいも、小麦粉、油	卵、とりに肉(若鶏ささ身) 卵	きゅうり、レモン(果汁) かぼちゃ、にんじん バナナ
24	金	ご飯、マーボー豆腐、ささみの中華和え、わかめスープ、果物(パイン)	岩石揚げ牛乳	米(精白米) ごま油、砂糖、片栗粉 砂糖、ごま油	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ) とりに肉(若鶏ささ身)	たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、にんじん はくさい、きゅうり、にんじん、黒きくらげ 長ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ パイナップル
25	土	照り焼き丼、大根のみそ汁、果物(りんご)	ふりかけおにぎり	米(精白米)、砂糖、油	とりに肉(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 だいこん、たまねぎ、長ねぎ、わかめ(乾) りんご
27	月	ご飯、魚のカレーピカタ、クープイリチー、五目みそ汁、果物(すいか)	かぼちゃ豆腐ドーナツ牛乳	米(精白米) 小麦粉、油 こんにやく、油、砂糖 じゃがいも	ホキ、卵 豚肩ロース、◎かまぼこ とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、刻みこんぶ なす、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ すいか かぼちゃ
28	火	ご飯、千草焼き、おぐらの梅和え、大根となめこのみそ汁、果物(オレンジ)	ココア豆乳もち牛乳	米(精白米) 砂糖、ごま油 砂糖	卵、とりに肉(ひき肉) 削り節 米みそ(甘みそ)、油あげ	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ひじき きゅうり、おくら、にんじん、うめぼし だいこん、なめこ、万能ねぎ オレンジ
29	水	ご飯、八宝菜、ちくわチーズ焼き、ニラ卵スープ、果物(グレープフルーツ)、	枝豆じゃこおにぎり牛乳	米(精白米) 片栗粉、砂糖、ごま油	ぶた肉(もも) 活ちくわ、チーズ 卵	ほうれんそう、にんじん、しょうが、きざみのり グレープフルーツ
30	木	変わりちらし寿司、豆腐入り鶏つくね、ブロックリーのマヨサラダ、からしなのすまし汁、果物(すいか)	プリンアラモードりんごジュース	米(精白米)、砂糖、油 片栗粉、砂糖 マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	とりに肉(ひき肉) ツナ	たまねぎ、長ねぎ ブロッコリー(冷凍)、にんじん、コーン(缶) からし菜、干しいたけ すいか りんごジュース(果汁100%)、みかん

旬の食材～沖縄～



- ・冬瓜(シフイ)
名前に『冬』という漢字が入っていますが、夏が旬の野菜です。夏に収穫されて冬まで保存して置いておくことができることから『冬瓜』と名付けられたと言われています。
★6/2(木):冬瓜のクーリジシ
- ・にがり(ゴーヤ)
苦みがあるので、苦みを和らげるために、塩を振ったり、熱湯に通したりします。成熟前の緑色の状態の時に食べます。
★6/9(木):ゴーヤーチャンプルー
- ・赤毛瓜(モウイ)
沖縄の伝統野菜の1つで、皮が赤茶色で細かい網目状の模様が特徴です。果肉は白く、青臭さがなく淡白な味で生でも食べることができます。
★6/13(月):モウイの和え物

沖縄の料理の名前と意味

- ★6/2(木): 冬瓜のクーリジシ
意味: 沖縄の郷土料理のひとつです。「クーリ」=「氷」、「ジシ」=お肉のことで、卵がお椀の中で広がった状態が雪のように見えることから名付けられました
- ★6/27(月): クープイリチー
意味: 沖縄の郷土料理のひとつです。沖縄の方言で「クープ」=「昆布」、イリチー=「炒め煮」といい、細切りにした昆布を、豚肉やこんにやくなどと合わせて炒める料理です。





*食材の都合により献立を変更する事があります。

日付	初期(ごっくん期) 5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7~8ヶ月	後期(かみかみ期) 9~11ヶ月	2回食 pm3:00 後期~
	ヨーグルト状 ペースト	豆腐の固さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み	
01(水)	・つぶし粥・魚ペースト・人参ペースト ・豆腐スープ	・全粥・西京焼き・鶏人参煮 ・豆腐ときのこのみそ汁	・軟飯・西京焼き・ひじき炒め ・豆腐のみそ汁	さつまいもお焼き
02(木)	・つぶししらす粥・人参ペースト ・コーンペースト・冬瓜スープ	・しらす全粥・チキンの照り煮 ・野菜のツナあえ・冬瓜スープ	・しらす軟飯・チキンの照り煮 ・野菜のツナあえ・冬瓜スープ	きな粉オートミール粥
03(金)	・つぶし粥・人参ペースト ・キャベツペースト・ミルクスープ	・全粥・ミルクシチュー ・柔らかキャベツ	・軟飯・ミルクシチュー ・柔らかキャベツ	しらす粥
04(土)	・つぶし粥・人参ペースト ・玉葱ペースト・キャベツスープ	・鶏野菜丼・キャベツのみそ汁	・鶏野菜丼・キャベツのみそ汁	キャロットゼリー
06(月)	・つぶし粥 ・高野豆腐のほうれん草ペースト ・人参もやしペースト・玉葱スープ	・全粥・高野豆腐のそぼろ煮 ・きゅうりのさっぱり和え ・玉葱のみそ汁	・軟飯・高野豆腐のそぼろ煮 ・きゅうりのさっぱり和え ・玉葱のみそ汁	チヂミ
07(火)	・つぶし粥・魚ペースト ・豆腐人参ペースト・さつまいもスープ	・全粥・赤魚の煮つけ・白和え ・さつまいものみそ汁	・軟飯・赤魚の煮つけ ・枝豆の白和え ・さつまいものみそ汁	ミルクパンケーキ
08(水)	・つぶし粥・玉葱トマトペースト ・キャベツペースト・玉葱スープ	・全粥・鶏野菜のトマト煮 ・コールスローサラダ・玉葱スープ	・軟飯・鶏野菜のトマト煮 ・コールスローサラダ・ワカメスープ	人参粥
09(木)	・全粥・魚ペースト ・野菜ペースト・豆腐スープ	・全粥・魚のみそ煮 ・ゴーヤーチャンプルー ・豆腐のすまし汁	・軟飯・魚のみそ煮 ・ゴーヤーチャンプルー・そうめん汁	じゃがいもの チーズ焼き
10(金)	・つぶし粥・魚ペースト ・きゅうりペースト・野菜スープ	・全粥・煮魚・きゅうりマッシュ ・野菜スープ	・納豆ご飯・煮魚 ・きゅうりのもずくあえ ・ファイバースープ	きなこトースト
11(土)	・つぶし粥・小松菜ペースト ・人参ペースト・さつまいもスープ	・全粥・鶏肉野菜煮 ・さつまいものみそ汁	・軟飯・鶏肉野菜煮 ・さつまいものみそ汁	パンケーキ
13(月)	・つぶし粥・野菜ペースト ・モウイペースト・ゆし豆腐	・全粥・鶏野菜煮こみ ・モウイの和え物・ゆし豆腐	・軟飯・鶏野菜煮こみ ・モウイの和え物・ゆし豆腐	ココアパンケーキ
14(火)	・つぶし粥・人参ペースト ・玉葱ペースト・からし菜スープ	・全粥・チキンの柔らか煮 ・人参しりしり・からし菜のみそ汁	・軟飯・チキンの柔らか煮 ・人参しりしり・からし菜のみそ汁	くず餅
15(水)	・つぶし粥・豆腐人参ペースト ・白菜ペースト・コーンスープ	・全粥・マーボー豆腐 ・ささみ白菜煮・コーンスープ	・軟飯・マーボー豆腐 ・ささみ白菜煮・わかめスープ	さいころ煮
16(木)	・つぶし粥・人参ペースト ・豆腐ペースト・南瓜スープ	・全粥・人参煮物・切干し大根煮・鶏汁	・軟飯・人参ひじき煮 ・切干し大根煮・鶏汁	白ちんびん
17(金)	・つぶし粥・野菜ペースト ・ポテトペースト・オニオンスープ	・全粥・鶏野菜炒め ・ポテトのツナ煮・オニオンスープ	・軟飯・鶏野菜炒め ・ポテトのツナ煮・わかめスープ	おじや

*離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。



*食材の都合により献立を変更する事があります。

日付	初期(ごっくん期) 5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7~8ヶ月	後期(かみかみ期) 9~11ヶ月	2回食 pm3:00 後期~
	ヨーグルト状 ペースト	豆腐の固さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み	
18(土)	・つぶし粥・野菜ペースト ・ほうれん草ペースト ・じゃがいもスープ	・全粥・野菜のそぼろあん ・じゃがいものみそ汁	・軟飯・野菜のそぼろあん ・じゃがいものみそ汁	おじや
20(月)	・つぶし粥・野菜ペースト ・トマトペースト・もやしスープ	・全粥・肉じゃが ・鶏肉のトマト煮込み・もやしスープ	・軟飯・肉じゃが・鶏肉のトマト煮込み ・もやしスープ	チーズスコーン
21(火)	・つぶし粥・南瓜ペースト ・人参ペースト・キャベツスープ	・全粥・チキンのミルク煮 ・ふかし南瓜・キャベツスープ	・軟飯・チキンのミルク煮 ・ふかし南瓜・春雨キャベツスープ	もちもちどら焼き
22(水)	・つぶし粥・南瓜ペースト ・サツマイモペースト・オニオンスープ	・全粥・南瓜のそぼろ煮 ・さいころ野菜・オニオンスープ	・軟飯・南瓜のそぼろ煮・さいころ野菜 ・オニオンスープ	ひじきおにぎり
24(金)	・つぶし粥・野菜ペースト ・ブロッコリーペースト・コーンスープ	・全粥・鶏野菜煮 ・ブロッコリーサラダ・コーンスープ	・軟飯・鶏野菜煮・ブロッコリーサラダ ・コーンスープ	きな粉パンケーキ
25(土)	・つぶし粥・チンゲン菜ペースト ・人参ペースト・大根スープ	・全粥・チンゲン菜の炒め煮 ・大根のみそ汁	・軟飯・チンゲン菜の炒め煮 ・大根のみそ汁	しらす粥
27(月)	・つぶし粥・魚ペースト・人参ペースト ・豆腐野菜スープ	・全粥・煮魚・人参しりしり ・五目みそ汁	・軟飯・煮魚・クープイリチー ・五目みそ汁	かぼちゃ豆腐お焼き
28(火)	・つぶし粥・白菜ペースト ・魚のミルクペースト・小松菜スープ	・全粥・鶏野菜あん・魚のミルク煮 ・小松菜スープ	・軟飯・鶏野菜あん・魚のミルク煮 ・小松菜スープ	枝豆じゃこ粥
29(水)	・人参つぶし粥・豆腐ペースト ・ブロッコリーペースト・からし菜スープ	・人参全粥・豆腐入り鶏つくね ・ブロッコリーサラダ ・からし菜のすまし汁	・人参軟飯・豆腐入り鶏つくね ・ブロッコリーサラダ ・からし菜のすまし汁	ツナパンケーキ
30(木)	・つぶし粥・ほうれん草のペースト ・おくら人参ペースト・豆腐スープ	・全粥・ほうれん草の煮びたし ・おくらの柔らか煮 ・なめこと豆腐のみそ汁	・納豆軟飯・ほうれん草の煮びたし ・おくらの柔らか煮 ・なめこと豆腐のみそ汁	ココア豆乳もち



好き嫌いへの対応

離乳食も9~11か月頃になると、赤ちゃんにも食べ物の好みが出てきます。特に、はじめて口にするものや食べ慣れていないものは、なかなか食べてくれません。食べないからといって与えるのをあきらめるのではなく、調理法を変えたり、味つけを変えたりして、少しずつ与えてみると良いでしょう。ただし、どうしても食べない場合は空腹ではない場合も。だらだら続けるのではなく、20分ぐらいで切り上げるようにしましょう。

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み体温を下げる働きがあります。また、旬の野菜は栄養価も高いので是非離乳食にも活用しましょう。
 初期~・トマト・南瓜・トウモロコシ
 中期~・オクラ・きゅうり・なす
 ・冬瓜・ズッキーニ
 ・おくら・レタス・ピーマン

