

献立表

令和4年07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	きびご飯、揚げさばのみぞれかけ、 キャベツの和え物、ゆし豆腐、果物(パイン)	ぜんざい 星せんべい ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 揚げ油、片栗粉、砂糖 砂糖、ごま油	さば しらす干し とうふ(ゆし豆腐)	だいこん キャベツ、にんじん、コーン(缶)、 かいわれだいこん 万能ねぎ パインアップル	
2	土	もずく丼、さつまいものみそ汁、果物(バナナ)	昆布おにぎり	米(精白米)、砂糖 さつまいも	ふた肉(ひき肉) たまねぎ、 米みそ(甘みそ)	はくさい、たまねぎ、もずく塊(凍)、にんじん、 万能ねぎ たまねぎ、長ねぎ バナナ	
4	月	ご飯、鶏肉のカレー焼き、●洋風おからいり ちー、白菜と厚揚げのみそ汁、果物(パイン)	大学芋 ●牛乳	米(精白米) 砂糖 砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし) とり肉(若鶏もも・皮なし)、おから、●チーズ 厚揚げ、米みそ(赤色辛みそ)	ニンニク たまねぎ、えだまめ、にんじん はくさい、かいわれだいこん パインアップル	
5	火	きびご飯、骨まで食べるさんまの煮つけ、 きゅうりとゴーヤの和え物、夏豚汁、 果物(バナナ)	●卵そぼろ おにぎり ●牛乳	米(精白米)、きび 砂糖 砂糖、ごま油	さんま ツナ 豚肩ロース、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、にんじん、にがり(ゴーヤ)、 コーン(缶)、カットわかめ とうがんと、かぼちゃ、トマト、 長ねぎ、にんじん バナナ	
6	水	●ガバオライス、トマトと胡瓜の中華和え、 コーンわかめスープ、果物(オレンジ)	ちんぴん ●牛乳	米(精白米)、きび糖 ごま油、砂糖	ふた肉(ひき肉)、●卵 とり肉(若鶏ささ身)、ごま	たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、 ピーマン、パプリカ(パプリカ) きゅうり、トマト 長ねぎ、コーン(缶)、 カットわかめ オレンジ	
7	木	●七夕そうめん、白身魚のかき揚げ、 きゅうりとみかんの和え物、 果物(すいか)、●カルピス	●お麩ラスク ●牛乳	干しとうめん 揚げ油、小麦粉 砂糖	●卵、とり肉(若鶏ささ身) キングクリップ	トマト、おくら、 カットわかめ にんじん、きざみのり、 しそ きゅうり、みかん(缶)	
8	金	ご飯、西京焼き、ひじき炒め、 南瓜のみそ汁、 果物(グレープフルーツ)	●きなこ クリームパン ●牛乳	米(精白米) 砂糖 こんにゃく、油、砂糖	かれい、米みそ(甘みそ) ふた肉(ばら)、油あげ 米みそ(赤色辛みそ)	にんじん、ひじき、 にら かぼちゃ、たまねぎ、 長ねぎ グレープフルーツ	
9	土	ホイコーロー風丼、大根とわかめのみそ汁、 果物(オレンジ)	焼きいも	米(精白米)、油、砂糖	豚肩ロース、米みそ(甘みそ) 米みそ(甘みそ)	キャベツ、にんじん、 ピーマン、にら だいこん、万能ねぎ、 カットわかめ オレンジ	
11	月	ご飯、チキンの照り焼き、●人参しりしりー、 とろろ昆布のすまし汁、果物(パイン)	●もちもち ドーナツ ●牛乳	米(精白米) 砂糖	とり肉(若鶏もも・皮付) ●卵、ツナ(油漬缶)	にんじん、ピーマン だいこん、万能ねぎ、 とろろこんぶ パインアップル	
12	火	きびご飯、さばの塩焼き、 厚揚げのそぼろ煮、なめこ汁、 果物(すいか)	くず餅 ●牛乳	米(精白米)、きび 油 砂糖、片栗粉	さば 厚揚げ、ふた肉(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 だいこん、なめこ、 万能ねぎ すいか	
13	水	ごましおご飯、ホキの南蛮漬け、 ●ブロッコリーのマヨサラダ、 じゃがいものみそ汁、 果物(オレンジ)	青菜しらす おにぎり ●牛乳	米(精白米) 揚げ油、片栗粉、砂糖 ●マヨネーズ、 オリーブ油、砂糖 じゃがいも	ホキ ツナ 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ピーマン、 にんじん ブロッコリー(冷凍)、 にんじん、コーン(缶) たまねぎ、長ねぎ、 わかめ(乾) オレンジ	
14	木	ご飯、チキンカレー、●温野菜サラダ、 ●ヨーグルト	バナナスクエア ケーキ ●牛乳	米(精白米) 揚げ油、片栗粉、砂糖 ●マヨネーズ、 オリーブ油、砂糖 じゃがいも	とり肉(若鶏もも・皮なし) ●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、 カリフラワー(凍)、 コーン(缶)	
15	金	お弁当会	●かぼちゃ クッキー ●牛乳	小麦粉、砂糖	●バター ●卵黄 ●牛乳	かぼちゃ	
16	土	牛肉のみそ丼、じゃがいものみそ汁、 果物(グレープフルーツ)	バナナ	米(七分つき米)、油、砂糖 じゃがいも	牛肉(肩ロース)、 米みそ(淡色辛みそ) たまねぎ、 長ねぎ、 万能ねぎ(乾) グレープフルーツ	たまねぎ、 チンゲンサイ、 赤ピーマン たまねぎ、 長ねぎ、 わかめ(乾) グレープフルーツ	
18	月		海の日				



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
19	火	ゆかりご飯、魚のムニエル、●胡瓜スティック、 ●カレー風味スープ、果物(バナナ)	●ボンデケーキ ●牛乳	米(精白米) オリーブ油、小麦粉 ●マヨネーズ	ホキ ふた肉(ばら)	きゅうり キャベツ、 たまねぎ、 ブロッコリー、 にんじん バナナ
20	水	ご飯、●はんぺんチーズフライ、 きゅうりとわかめの和え物、 レバー汁、 果物(オレンジ)	オレンジゼリー ●カルシウム ウエハース ●牛乳	米(精白米) ◎パン粉、油、小麦粉 砂糖	◎はんぺん、●チーズ、●卵 しらす干し とりレバー、 ふた肉(ばら)、 米みそ(甘みそ)	きゅうり、 カットわかめ かぼちゃ、 長ねぎ、 にんじん オレンジ オレンジジュース(濃縮還元)、 イナガー
21	木	きびご飯、さんまのごま焼き、 ナーベラーのんぶしー、 からし菜のみそ汁、 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)、きび 油、砂糖	さんま、 白いりごま、 黒いりごま、 ごま とうふ(沖縄豆腐)、 豚肩ロース、 米みそ(甘みそ)、 油あげ 米みそ(甘みそ)、 油あげ	へちま、 たまねぎ、 にんじん、 にら からし菜、 万能ねぎ グレープフルーツ
22	金	●ちゃんぽん風ラーメン、中華和え、 果物(すいか)	●チーズおかか おにぎり ●牛乳	生中華めん、 ごま油 ごま油、砂糖	ふた肉(ロース)、 豆腐、◎なる ツナ(油漬缶)	はくさい、 もやし、 にんじん きゅうり、 カットわかめ すいか
23	土	生姜焼き丼、 南瓜のみそ汁、 果物(りんご)	フルーツポンチ	米(精白米)、油、砂糖	ふた肉(ばら) 赤みそ	たまねぎ、 ほうれんそう、 にんじん、 きざみのり、 しょうが りんご
25	月	ツナみそご飯、 チキンのレモンバジル焼き、 ブロッコリーサラダ、 ●コーンスープ、 果物(オレンジ)	豆腐たこ焼き ●牛乳	米(精白米)、砂糖 砂糖、 オリーブ油 油	米みそ(甘みそ)、 ツナ(油漬缶) とり肉(若鶏もも・皮付)	レモン、 バジル(パプリカ) ブロッコリー(冷凍)、 トマト、 カリフラワー、 にんじん クリームコーン(缶)、 コーン(缶)、 長ねぎ オレンジ キャベツ、 あおのり
26	火	納豆ご飯、 白身魚のラビゴットソース、 ●チーズちくわ、 ●きのこスープ、 果物(すいか)	ホットケーキ ●牛乳	米(精白米) 揚げ油、 片栗粉、 オリーブ油、 砂糖	とうふ(木綿豆腐)、 しらす干し、 削り節 ●牛乳 なっとう ホキ 活ちくわ、 ●チーズ	トマト、 きゅうり、 たまねぎ、 セロリ、 レモン果汁、 パセリ
27	水	きびご飯、 ゴーヤの豆腐ミートローフ、 ●ポテトサラダ、 ●白菜オニオンスープ、 果物(バナナ)	ビビンバ風 おにぎり ●牛乳	米(精白米)、きび 片栗粉、 油 じゃがいも、 ●マヨネーズ、 オリーブ油、 砂糖	ふた肉(ひき肉)、 とうふ(木綿豆腐) とり肉(若鶏ささ身)	たまねぎ、 にんじん、 にがり(ゴーヤ)、 コーン(缶) にんじん、 えだまめ はくさい、 たまねぎ、 にんじん、 長ねぎ バナナ
28	木	ご飯、 ●魚のピカタ、 大豆のトマト煮、 へちまのみそ汁、 果物(パイン)	●マシュマロ おこし ●牛乳	米(精白米) 小麦粉、 油	ホキ、●卵 豚肩ロース、 だいず(ゆで) とうふ(木綿豆腐)、 米みそ(甘みそ)	●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、 へちま、 長ねぎ パインアップル
29	金	中華おこわ、 手羽元の甘酢あんかけ、 ●シルバーサラダ、 ●チンゲン菜の卵スープ、 果物(ハネージュメロン)	グレープアイス クラッカー	米(七分つき米)、 え(もち米)、 さつまいも、 ごま油、 砂糖、 片栗粉 はるさめ、 ●マヨネーズ、 オリーブ油、 砂糖	きゅうり、 ごま ●生乳 ふた肉(ひき肉) 鶏手羽元 ツナ ●卵	たけのこ(ゆで)、 にんじん、 みつば、 しょうが レタス きゅうり、 コーン(缶) チンゲンサイ、 長ねぎ
30	土	中華丼、 わかめスープ、 果物(バナナ)	ふりかけおにぎり	米(精白米)、 油、 片栗粉、 砂糖	ふた肉(もも)	はくさい、 たまねぎ、 ピーマン、 にんじん、 れいしん、 しょうが 長ねぎ、 コーン(缶)、 カットわかめ バナナ

七夕の行事食：【そうめん】について

由来：中国から伝わった伝説で、『素餅(さくべい)』という縄のように編み上げた小麦粉のお菓子を7月7日に食べると1年間無病息災で過ごせると言われています。素餅は、和名では『麦縄(むぎなわ)』といい、小麦粉と米粉を使用しています。素餅は、時代とともに作り方や形を変えて、素麺(さくめん)→素麵(そうめん)となり、日本では七夕にそうめんを食べるようになったと言われています。その他、そうめんを天の川や織り糸に見立てたという説もあります。オレンジ保育園では、7月7日(木)の七夕の日に、七夕そうめんを提供します。そうめんのトッピングに、切り口が星の形★に見える『おくら』を使用します。また、おやつのお麩ラスクは普段は丸型のみですが、7月7日(木)は星の形★をしたお麩も加えて提供します。

体を冷やしてくれる夏野菜

- きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃ
- ↓
- 【動き】
- 体の余分な熱をとる
- 汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含む

※熱くなってきているので水分補給はこまめに行ってください



*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(金)	・きびつぶし粥・魚ペースト ・キャベツ人参ペースト・ゆし豆腐	・きび全粥・魚のみぞれ煮 ・キャベツの和え物・ゆし豆腐	・きび軟飯・魚のみぞれ煮 ・キャベツの和え物・ゆし豆腐	ぜんざい
02(土)	・つぶし粥・白菜ペースト ・人参ペースト・さつまいもスープ	・野菜肉丼・さつまいものみそ汁	・もずく丼・さつまいものみそ汁	とうもろこし粥
04(月)	・つぶし粥・豆腐ペースト ・野菜ペースト・白菜スープ	・全粥・鶏肉のケチャップ煮 ・豆腐野菜煮・白菜のみそ汁	・軟飯・鶏肉のケチャップ煮 ・豆腐野菜煮・白菜のみそ汁	ふかし芋
05(火)	・きびつぶし粥・魚ペースト ・人参コンペースト・夏野菜スープ	・きび全粥・煮魚・きゅうりの和え物 ・夏野菜みそ汁	・きび軟飯・煮魚・きゅうりの和え物 ・夏野菜みそ汁	おじや
06(水)	・つぶし粥・玉葱ペースト ・トマトペースト・コーンスープ	・全粥・ピーマンひき肉炒め ・トマトと胡瓜和え物・コーンスープ	・軟飯・ピーマンひき肉炒め ・トマトと胡瓜和え物 ・コーンわかめスープ	しろちんびん
07(木)	・つぶし粥・白身魚ペースト ・きゅうりペースト・トマトスープ	・全粥・白身魚煮物・きゅうりの和え物 ・おくらトマトスープ	・軟飯・白身魚煮物 ・きゅうりの和え物・そうめん汁	お麩のチーズ焼き
08(金)	・つぶし粥・魚ペースト ・人参ペースト・南瓜スープ	・全粥・西京焼き・人参そぼろ煮 ・南瓜のみそ汁	・軟飯・西京焼き・ひじき炒め ・南瓜のみそ汁	きなこトースト
09(土)	・つぶし粥・キャベツペースト ・人参ペースト・大根スープ	・全粥・ホイコーロー風・大根のみそ汁	・軟飯・ホイコーロー風 ・大根とわかめのみそ汁	焼きいも
11(月)	・つぶし粥・人参ペースト ・玉葱ペースト・大根スープ	・全粥・チキンの煮物・人参しりしり ・大根のすまし汁	・軟飯・チキンの煮物・人参しりしり ・とろろ昆布のすまし汁	ヨーグルトパンケーキ
12(火)	・きびつぶし粥・白身魚ペースト ・豆腐野菜ペースト・大根スープ	・きび全粥・白身魚のマース煮 ・豆腐のそぼろ煮・大根のみそ汁	・きび軟飯・白身魚のマース煮 ・豆腐のそぼろ煮・なめこ汁	くず餅
13(水)	・つぶし粥・魚ペースト ・ブロッコリーペースト ・じゃがいものみそ汁	・全粥・ホキの南蛮漬け ・ブロッコリーサラダ ・じゃがいものみそ汁	・軟飯・ホキの南蛮漬け ・ブロッコリーサラダ ・じゃがいものみそ汁	青菜しらす粥
14(木)	・つぶし粥・カリフラワーペースト ・ブロッコリーペースト ・じゃが芋ミルクスープ	・全粥・ミルクシチュー・温野菜サラダ	・軟飯・ミルクシチュー ・温野菜サラダ・ヨーグルト	豆乳パンケーキ
15(金)	・つぶし粥・野菜ペースト ・ブロッコリーペースト・オニオンスープ	・全粥・ささみの野菜煮 ・ゆでブロッコリー・オニオンスープ	・軟飯・ささみの野菜煮 ・ゆでブロッコリー・オニオンスープ	かぼちゃ茶巾
16(土)	・つぶし粥・野菜ペースト ・チンゲン菜ペースト ・じゃがいもスープ	・全粥・野菜のそぼろ煮 ・じゃがいものみそ汁	・軟飯・野菜のそぼろ煮 ・じゃがいものみそ汁	きなこ粥
19(火)	・つぶし粥・魚ミルクペースト ・胡瓜ペースト・野菜スープ	・全粥・魚のミルク煮・胡瓜マッシュ ・鶏野菜スープ	・軟飯・魚のミルク煮 ・胡瓜スティック・鶏野菜スープ	ボンデケーキ



*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	
20(水)	・つぶし粥・魚ペースト ・きゅうりしらすペースト・南瓜スープ	・全粥・煮魚・きゅうりしらすの和え物 ・南瓜のみそ汁	・軟飯・煮魚・きゅうりしらすの和え物 ・レバー汁	おじや
21(木)	・きびつぶし粥・魚ペースト ・ナーベラーペースト ・からし菜のみそ汁	・きび全粥・煮魚 ・ナーベラーのんぶしー ・からし菜のみそ汁	・きび軟飯・煮魚 ・ナーベラーのんぶしー ・からし菜のみそ汁	オートミールパンケーキ
22(金)	・つぶし粥・きゅうりペースト ・人参ペースト・豆乳野菜スープ	・全粥・豆乳野菜スープ ・きゅうりのツナ和え	・軟飯・豆乳野菜スープ ・きゅうりのツナ和え	チーズおじや
23(土)	・つぶし粥・ほうれん草ペースト ・人参ペースト	・そぼろあんかけ丼・南瓜のみそ汁	・そぼろあんかけ丼・南瓜のみそ汁 ・人参リゾット	ツナ粥
25(月)	・つぶし粥・ブロッコリーペースト ・人参ペースト・コーンスープ	・全粥・チキンの塩レモン風味 ・ブロッコリーサラダ・コーンスープ	・軟飯・チキンの塩レモン風味 ・ブロッコリーサラダ・コーンスープ	豆腐お焼き
26(火)	・つぶし粥・白身魚ペースト ・玉葱ペースト・人参スープ	・全粥・白身魚のトマト煮 ・野菜のそぼろ煮・人参スープ	・納豆軟飯・白身魚のトマト煮 ・野菜のそぼろ煮・人参スープ	ホットケーキ
27(水)	・きびつぶし粥・豆腐野菜ペースト ・ポテトサラダ・白菜オニオンスープ	・きび全粥・豆腐煮込み・ポテトサラダ ・白菜オニオンスープ	・きび軟飯・ゴーヤの豆腐煮込み ・ポテトサラダ・白菜オニオンスープ	おじや
28(木)	・つぶし粥・魚ペースト・野菜ペースト ・へちまスープ	・全粥・煮魚・大豆のトマト煮 ・へちまのみそ汁	・軟飯・煮魚・大豆のトマト煮 ・へちまのみそ汁	オートミール粥
29(金)	・さつまいも粥・きゅうりペースト ・コーンペースト・チンゲン菜スープ	・さつまいも粥・鶏肉の甘酢あんかけ ・ツナサラダ・チンゲン菜スープ	・さつまいも粥・鶏肉の甘酢あんかけ ・春雨サラダ・チンゲン菜スープ	南瓜パンケーキ
30(土)	・つぶし粥・白菜ペースト ・玉葱人参ペースト・コーンスープ	・全粥・肉野菜あん・コーンスープ	・軟飯・肉野菜あん・コーンスープ	おじや

好き嫌いへの対応

離乳食も9~11か月ごろになると、赤ちゃんにも食べ物の好みが出てきます。特に、初めて口にするものや食べなれていないものは、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、味付けを変えたりして、少しずつ与えてみるとういでしょう。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分くらいで切り上げるようにしましょう。

