

献立表

令和4年08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	月	タコライス、豆腐ナゲット、 冬瓜のみそ汁、果物(パイン)	オレンジゼリー カルシウム ウエハース 牛乳	米(精白米) 油、片栗粉	含むき肉(牛・ぶた)、チーズ とろ肉(若鶏もも皮なし)、豆腐(木綿豆腐) 米みそ(赤色辛みそ)	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 とうがん、万能ねぎ、あおさ・アーサ バイナップル
2	火	納豆ご飯、魚のムニエル、もずく酢、 ファイバースープ、果物(オレンジ)	豆腐ドーナツ 牛乳	米(精白米) オリーブ油、小麦粉 砂糖 オートミール	なっとう ホキ ベーコン	もずく(塩ぬぎ)、きゅうり、レモン(果汁) はくさい、たまねぎ、ごぼう、にんじん、かいわれだいにん オレンジ
3	水	沖縄そば、モウイの和え物、 果物(バナナ)	卵そぼろ おにぎり 牛乳	ゆで沖縄めん、砂糖 砂糖	ぶた肉(三枚肉)、かまぼこ、かつお節 ツナ(油漬缶)	万能ねぎ、しょうが しろうり、きゅうり、にんじん バナナ
4	木	きびご飯、サバのみそ煮、 小松菜の煮びたし、そうめん汁、果物(すいか)	チョコチップ スコーン 牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖	さば、米みそ(甘みそ) 油あげ	万能ねぎ こまつな、しめじ、にんじん 万能ねぎ すいか
5	金	ご飯、チキンのチーズ焼き、 焼き野菜のフレンチサラダ、ミネストローネ、 果物(グレープフルーツ)	ごまぐず餅 牛乳	米(精白米) オリーブ油 じゃがいも、マカロニ、油 黒砂糖、くず粉、グラニュー糖	とりもも肉、ピザ用チーズ、粉チーズ	ブロッコリー(冷凍)、カリフラワー(ゆで)、黄ピーマン ブロッコリー(冷凍)、トマト、キャベツ、たまねぎ、にんじん、おひらき、コンコ グレープフルーツ
6	土	照り焼き丼、大根のみそ汁、果物(りんご)	豆乳 スイートポテト	米(精白米)、砂糖、ごま油 さつまいも砂糖	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 だいこん、たまねぎ、長ねぎ、わかめ(乾) りんご
8	月	きびご飯、チキンの照り焼き、 カレーおからいりちー、 大根と油揚げのみそ汁、果物(オレンジ)	いなり寿司 牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖、油	とり肉(若鶏もも・皮付) ふた肉(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 だいこん、万能ねぎ オレンジ
9	火	ごましおご飯、いわしのしそ巻き天ぷら、 トマトのじゃこ和え、かぼちゃのみそ汁、 果物(パイン)	じゃがいもの 磯チーズ焼き 牛乳	米(精白米) てんぷら粉、揚げ油 砂糖、ごま油	いわし(味付缶) 豆腐(木綿豆腐)、しらす干し 米みそ(甘みそ)	しそ きゅうり、トマト かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ バイナップル
10	水	ウンケージュシー、 ほうれん草とハンダマの白和え、 イナムル汁、果物(バナナ)	アガラサー 牛乳	米(精白米) ごまドレッシング こんにゃく	豚肩ロース 豆腐(木綿豆腐)、しらす干し 豚肩ロース、カステラがまぼこ、米みそ(甘みそ)	にんじん、にら、ひじき ほうれん草、ハンダマ、にんじん だいこん、万能ねぎ、干しいたけ バナナ
12	金	弁当会 	フルーツポンチ 牛乳	米(精白米)、砂糖、ごま油、油 さつまいも	牛乳 豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	バナナ、バイナップル(缶)、りんご、みかん(缶)
13	土	ビビンバ丼、さつまいものみそ汁、 果物(オレンジ)	シークワサー ゼリー	米(精白米)、砂糖、ごま油、油 さつまいも	砂糖	もやし、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、しょうが たまねぎ、長ねぎ オレンジ
15	月	きびご飯、秋刀魚の蒲焼風、 枝豆の白和え、からし菜のみそ汁、 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)、きび(精白粒) 片栗粉、砂糖、油 砂糖	さんま 豆腐(木綿豆腐)、白すりこぎ、米みそ(甘みそ) からし菜、万能ねぎ バナナ	にんじん、コーン(缶)、えだまめ からし菜、万能ねぎ バナナ
16	火	ご飯、夏野菜マーボー豆腐、パンパンジー、 中華スープ、果物(オレンジ)	豆腐クッキー 牛乳	米(精白米) ごま油、砂糖、片栗粉 砂糖、ごま油	豆腐(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ) とろ肉(若鶏ささ身)、ごま、白すりこぎ	トマト、ピーマン、なす きゅうり、もやし、にんじん コーン(缶)、カットわかめ オレンジ
17	水	ご飯、赤魚の煮つけ、 ゴーヤーチャンプルー、もずくのみそ汁、 果物(すいか)	さつまいもの 天ぷら 牛乳	米(精白米) 砂糖 油	かさご 豆腐(木綿豆腐)、卵、ぶた肉(ばら) たいこん、米みそ(甘みそ)	しょうが にがうり(ゴーヤー)、たまねぎ、にんじん だいこん、もずく(塩ぬぎ)、万能ねぎ すいか
18	木	手作りふりかけご飯、豚肉のしょうが焼き、 マカロニサラダ、さつまいもの白みそ汁、 果物(パイン)	タンナ ファクルー 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 さつまいも	しらす干し、白いりごま、削り節 豚肩ロース ゆで卵 白みそ	塩こんぶ、あおのり 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) たまねぎ、長ねぎ バイナップル
				小麦粉、黒砂糖	卵 牛乳	



オレンジ保育園

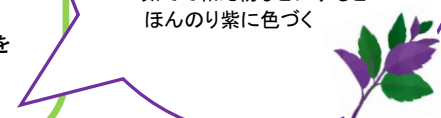
※食材の都合により、献立を変更することがあります。

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	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
19	金	ご飯、チキンのトマトソース掛け、 チョップドサラダ、オニオン卵スープ、 果物(バナナ)	枝豆じゃこ おにぎり 牛乳	米(精白米) オリーブ油 ごまドレッシング	とりもも肉 だいず(ゆで) 卵	カットトマト、しめじ、たまねぎ、バジル(バジリコ) トマト、きゅうり、えだまめ、コーン(缶) たまねぎ、にんじん、長ねぎ バナナ
20	土	そばろ丼、じゃがいものみそ汁、 果物(グレープフルーツ)	果物(バナナ)	米(精白米)、砂糖、油 じゃがいも	しらす干し 牛乳 とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	ほうれん草、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) グレープフルーツ
22	月	ご飯、魚のカレーピカタ、 切干し大根のサラダ、レバー汁(大根)、 果物(オレンジ)	オートミール クッキー 牛乳	米(精白米) 小麦粉、油 マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	ホキ、卵 活ちくわ、ごま だいこん、豚肩ロース、米みそ(甘みそ)	にんじん、きゅうり、切り干しだいこん だいこん、ごぼう、長ねぎ、にんじん オレンジ
23	火	きびご飯、鶏肉のマーマレード焼き、 からし菜炒め、ゆし豆腐、果物(すいか)	もちもちどら焼き 牛乳	米(精白米)、きび 砂糖 油	とり肉(若鶏もも・皮付) 豆腐(木綿豆腐)、スバム缶(ランチョンミート) 豆腐(ゆし豆腐)	マーマレード からし菜、にんじん 万能ねぎ すいか
24	水	ご飯、サバのゆかり焼き、パパイヤイリチー、 なめこ汁、果物(パイン)	岩石揚げ 牛乳	米(精白米) さつまいも、小麦粉、揚げ油、砂糖	さば ツナ(水煮缶) 米みそ(甘みそ)	パパイヤ(未熟果)、にんじん、にら だいこん、なめこ、万能ねぎ バイナップル
25	木	ウコンライス、夏野菜カレー、 豚しゃぶサラダ、果物(バナナ)	みそおにぎり いりご 牛乳	米(精白米) ごまドレッシング	とり肉(若鶏もも・皮なし) ぶた肉(ばら)	なす、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、おくら レタス、きゅうり、黄ピーマン、みずな バナナ
26	金	ミートスパゲティ、チキンのバジル焼き、 温野菜フレンチサラダ、 パンブキンスープ、果物(巨峰)	ゼリーケーキ 野菜ジュース	米(精白米)、砂糖 スパゲティ、オリーブ油 オリーブ油 砂糖、オリーブ油	含むき肉(牛・ぶた) とり肉(若鶏もも・皮付) 豆乳	パパイヤ(缶)、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ひじき、コンコ バジル(バジリコ) ブロッコリー(冷凍)、にんじん、カリフラワー(ゆで) かぼちゃ、たまねぎ ぶどう
27	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)	ふりかけおにぎり	米(精白米)、油、砂糖	ぶた肉(ロース)、米みそ(甘みそ) 米みそ(甘みそ)、わかめ	キャベツ、にんじん、ピーマン、にら だいこん、万能ねぎ オレンジ
29	月	きびご飯、牛肉じゃが、 ささみの中華和え、もずくスープ、 果物(オレンジ)	チーズ スコーン 牛乳	米(精白米)、きび じゃがいも、しらす、砂糖 砂糖、ごま油	牛肉(肩) とり肉(若鶏ささ身) 豆腐(木綿豆腐)	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) はくさい、きゅうり、黒きくらげ もずく(塩ぬぎ)、にら オレンジ
30	火	冷やしうどん、から揚げチキン、 果物(巨峰)	フレンチ トースト 牛乳	ゆでうどん、油 油、片栗粉、小麦粉	卵、とり肉(若鶏ささ身) とり肉(若鶏もも・皮付)	きゅうり、トマト、カットわかめ レタス ぶどう
31	水	青菜ご飯、タンドリーチキン、 マセドアンサラダ、トマト卵スープ、 果物(グレープフルーツ)	マシュマロ おこし 牛乳	米(精白米) さつまいも、マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 油	とり肉(若鶏もも・皮付) だいず(ゆで) 卵	からし菜 レモン(果汁)、ニンニク きゅうり、にんじん、コーン(缶) トマト、たまねぎ グレープフルーツ
				オートミール、水あめ、マーガリン	きなこ 牛乳	



【じゃーしーについて】

ジュシーとは沖縄風炊き込みご飯のことで漢字で『雑炊』と書きます。
硬く炊き上げたものをくふふ(硬)ジュシー、雑炊のように柔らかく炊き上げた
ものをやふふ(柔)ジュシーまたはポロポロジュシーと言います。
ヤファラジュシーには、フーチバー(よもぎ)やカンダバー(サツマイモの葉)、ス
ヌイ(もずく)、アーサなどが入ったものがあります。その他、冬至(トウんじー)
には田芋や里芋を加えたトウんじージュシー、お盆の入りにはウンケー(迎える)
ジュシーを食べます。
今年はウンケーの日が8月10日(水)なので10日(水)に給食でウンケージュシーを
提供します。



ハンダマとは?

ハンダマは沖縄の方言名で、
和名は『すいぜんじな』
【特徴】
・葉の表が緑色、
葉の裏が紫赤色
・加熱するとめりめりがでる
・茹でて和え物などにすると
ほんのり紫に色づく



*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(月)	・つぶし粥・野菜ペースト ・豆腐ペースト・冬瓜スープ	・全粥・鶏野菜のトマト煮 ・豆腐マッシュ・冬瓜のみそ汁	・軟飯・鶏野菜のトマト煮 ・豆腐バーグ・冬瓜のみそ汁	南瓜の茶巾
02(火)	・つぶし粥・魚ペースト ・きゅうりペースト・白菜スープ	・全粥・魚のムニエル・きゅうりマッシュ ・白菜スープ	・軟飯・魚のムニエル・もずく酢 ・白菜スープ	豆腐パンケーキ
03(水)	・つぶし粥・モウイペースト ・人参ペースト・オニオンスープ	・全粥・照り焼きマッシュ ・モウイの和え物・オニオンスープ	・軟飯・ふんわり照り焼き ・モウイの和え物・オニオンスープ	鶏おじや
04(木)	・つぶし粥・魚ペースト ・小松菜ペースト・オニオンスープ	・全粥・魚のみそ煮 ・小松菜の煮びたし・すまし汁	・軟飯・魚のみそ煮 ・小松菜の煮びたし・そうめん汁	スコーン
05(金)	・つぶし粥・ブロッコリーペースト ・カリフラワーペースト・野菜ポタージュ	・全粥・チキンのミルク煮 ・温野菜サラダ・ミネストローネ	・軟飯・チキンのミルク煮 ・温野菜サラダ・ミネストローネ	くず餅
06(土)	・つぶし粥・野菜ペースト ・チンゲン菜ペースト・大根スープ	・全粥・鶏肉野菜煮込み ・大根のみそ汁	・軟飯・鶏肉野菜煮込み ・大根のみそ汁	豆乳スイートポテト
08(月)	・つぶし粥・豆腐ペースト ・野菜ペースト・大根のみそ汁	・全粥・チキンの照り焼き ・マーボー豆腐・大根のみそ汁	・軟飯・チキンの照り焼き ・マーボー豆腐・大根のみそ汁	人参がゆ
09(火)	・つぶし粥・魚ペースト ・トマトのじゃこペースト ・かぼちゃスープ	・全粥・煮魚・トマトのじゃこ和え ・かぼちゃのみそ汁	・軟飯・煮魚・トマトのじゃこ和え ・かぼちゃのみそ汁	じゃがいもの磯チーズ 焼き
10(水)	・人参つぶし粥 ・ほうれん草豆腐ペースト ・人参しらすペースト・大根スープ	・ウンケーजूシー ・ほうれん草の白和え・大根のみそ汁	・ウンケーजूシー ・ほうれん草の白和え・大根のみそ汁	蒸しパン
12(金)	・つぶし粥・たまねぎペースト ・ブロッコリーペースト・南瓜スープ	・全粥・ささみの野菜煮 ・ブロッコリーサラダ・南瓜のみそ汁	・軟飯・ささみの野菜煮 ・ブロッコリーサラダ・南瓜のみそ汁	ツナおじや
13(土)	・全粥・たまねぎペースト ・人参ペースト・さつまいもスープ	・そぼろ丼・さつまいものみそ汁	・そぼろ丼・さつまいものみそ汁	きな粉パンケーキ
15(月)	・つぶし粥・魚ペースト ・豆腐野菜ペースト・からし菜スープ	・全粥・煮魚・白和え ・からし菜のみそ汁	・軟飯・煮魚・白和え・からし菜のみそ 汁	ココアホットケーキ
16(火)	・つぶし粥・トマト豆腐ペースト ・人参ペースト・コーンスープ	・全粥・夏野菜マーボー豆腐 ・パンパンジー・コーンスープ	・軟飯・夏野菜マーボー豆腐 ・パンパンジー・コーンスープ	豆腐クッキー
17(水)	・つぶし粥・魚ペースト・豆腐野菜ペ ースト・大根スープ	・全粥・赤魚の煮つけ ・豆腐チャンプルー・大根のみそ汁	・軟飯・赤魚の煮つけ ・豆腐チャンプルー・大根のみそ汁	ふかし芋
18(木)	・つぶし粥・野菜ペースト ・きゅうりペースト・さつまいもスープ	・全粥・鶏肉小松菜煮 ・きゅうりマッシュ・さつまいものみそ汁	・軟飯・鶏肉小松菜煮・マカロニサラダ ・さつまいものみそ汁	きな粉パンケーキ



*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	
19(金)	・つぶし粥・トマトペースト ・コーンペースト・オニオンスープ	・全粥・チキンのトマト煮 ・サラダマッシュ・オニオンスープ	・軟飯・チキンのトマト煮 ・チョップドサラダ・オニオンスープ	枝豆じゃこ粥
20(土)	・つぶし粥・ほうれん草ペースト ・人参ペースト・じゃがいものみそ汁	・全粥・ほうれん草のそぼろ煮 ・じゃがいものみそ汁	・軟飯・ほうれん草のそぼろ煮 ・じゃがいものみそ汁	おじや
22(月)	・つぶし粥・魚ペースト・野菜ペースト ・大根スープ	・全粥・魚のマース煮 ・切干し大根のサラダ・大根のみそ汁	・軟飯・魚のマース煮 ・切干し大根のサラダ・大根のみそ汁	ミルククッキー
23(火)	・つぶし粥・からし菜豆腐ペースト ・人参ペースト・ゆし豆腐	・全粥・チキンの照り焼き ・からし菜炒め・ゆし豆腐	・軟飯・チキンの照り焼き ・からし菜炒め・ゆし豆腐	どら焼き
24(水)	・つぶし粥・魚ペースト ・パパイヤペースト・大根のみそ汁	・全粥・魚のケッチャップ煮 ・パパイヤイリチー・大根のみそ汁	・軟飯・魚のケッチャップ煮 ・パパイヤイリチー・大根のみそ汁	さつまいも大豆の甘煮
25(木)	・つぶし粥・おくらペースト ・レタスペースト・南瓜スープ	・全粥・夏野菜シチュー・ささみサラダ	・軟飯・夏野菜シチュー ・ささみサラダ	ツナおじや
26(金)	・つぶし粥・人参ペースト ・ブロッコリーペースト ・豆乳パンクキンスープ	・全粥・鶏野菜のトマト煮 ・温野菜サラダ・豆乳パンクキンスープ	・軟飯・鶏野菜のトマト煮 ・温野菜サラダ ・豆乳パンクキンスープ	人参パンケーキ
27(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	しらす粥
29(月)	・つぶし粥・野菜ペースト ・白菜ペースト・豆腐スープ	・全粥・鶏じゃが・白菜和え・豆腐ス ープ	・軟飯・鶏じゃが・白菜和え ・豆腐スープ	チーズスコーン
30(火)	・つぶし粥・玉葱ペースト ・南瓜ペースト・トマトスープ	・全粥・鶏肉の玉葱おろし煮 ・ふかし南瓜・トマトスープ	・軟飯・鶏肉の玉葱おろし煮 ・ふかし南瓜・トマトスープ	きなこトースト
31(水)	・大根スープ・つぶし粥 ・野菜ペースト	・全粥・鶏肉の玉葱おろし煮 ・ふかし南瓜・トマトスープ	しらす粥・軟飯・鶏じゃが	玄米フレーク粥

ミルクとフォローアップミルクの違い



- 乳児ミルク・・・母乳に近い栄養で、消化吸収もなるべくいいように作られています。
 - フォローアップミルク・・・栄養は離乳食で不足しがちな鉄分やカルシウムを強化してあります、ミルクほど消化はよくありません。
- 3回の食事で栄養を取るようになったときに、離乳食の補助として使うのがフォローアップミルクです。離乳食をあまり食べないようなら、まだ栄養たっぷりの普通のミルクをおすすめします。