

献立表

令和4年09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	木	ドライカレー、ブロッコリーのフレンチサラダ、わかめコンソープ、果物(りんご)	ぜんざい かんぱん 牛乳	米(精白米) 砂糖、オリブ油	ぶた肉(ひき肉)、牛肉(ひき肉)	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、カリフラワー、にんじん 長ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ りんご
2	金	お弁当会	アメリカン ドッグ 牛乳	押麦、黒砂糖、グラニュー糖 乾パン	こしあん(生)、いんげんまめ(乾) 牛乳	
3	土	牛肉みそ丼、じゃがいものみそ汁、果物(オレンジ)	シークワサー ゼリー 星せんべい	米(精白米)、油、砂糖 じゃがいも	牛乳、卵、ウィンナー 牛乳	デンゲンサイ、たまねぎ、赤ピーマン たまねぎ、長ねぎ、わかめ(乾) オレンジ
5	月	ご飯、さんまのごま焼き、人参しりしりー、豆腐としいたけのすまし汁、果物(グレープフルーツ)	タンナ ファクルー 牛乳	米(精白米) 油	さんま、白いりごま、黒いりごま、ごま 卵、ツナ(油漬缶) 豆腐(木綿豆腐)	にんじん、ピーマン しいたけ、みつば グレープフルーツ
6	火	ご飯、揚げサバのみぞれかけ、キャベツのすりごま和え、きのこ豆腐のみそ汁、果物(パイン)	アガラサー 牛乳	米(精白米) 揚げ油、片栗粉、砂糖 砂糖	さば ツナ、白すりごま 豆腐(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	だいこん キャベツ、にんじん しめじ、えのきたけ、万能ねぎ パインアップル
7	水	きびご飯、レバニラ炒め、マッシュポテトサラダ、オニオン卵スープ、果物(すいか)	揚げ芋もち 牛乳	小麦粉(強力粉)、黒砂糖 米(精白米)、きび(精白粒) 油、砂糖、ごま油	とりレバー ツナ 卵	もやし、にんじん、にら、しょうが にんじん、コーン(缶)、えだまめ たまねぎ、にんじん、長ねぎ すいか
8	木	発芽玄米ご飯、ちくわチーズ焼き、かぼちゃのそぼろ煮、豆腐となめこのみそ汁、果物(みかん)	ジュシー おにぎり 牛乳	小麦粉(強力粉)、黒砂糖 米(精白米)、きび(精白粒) 油、砂糖、ごま油	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳
9	金	月見うどん、小松菜のお浸し、果物(オレンジ)	おはぎ あずきクリーム パン 牛乳	米(精白米)、米(発芽玄米) 砂糖、片栗粉	活ちくわ、チーズ ぶた肉(ひき肉) 豆腐(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ) ツナ	あおのり かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、えだまめ なめこ、万能ねぎ みかん にんじん、にら、ひじき
10	土	そぼろ丼、大根のみそ汁、果物(バナナ)	焼き芋	ゆでうどん 砂糖 米(もち米)	とり肉(若鶏もも・皮付)、卵、なたと 油あげ、削り節 つぶしあん(砂糖添加)、きなこ	葉ねぎ こまつな、にんじん、カットわかめ
12	月	ご飯、さばの塩焼き、ゴーヤーチャンプルー、そうめん汁、果物(オレンジ)	くず餅 牛乳	ロールパン、生クリーム、砂糖 米(精白米)、砂糖、油	つぶしあん(砂糖添加)、きなこ つぶしあん(砂糖添加)、牛乳 とり肉(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、きざみりん だいこん、万能ねぎ、カットわかめ バナナ
13	火	ご飯、うじら豆腐、乱切りきゅうりのゆかり和え、冬瓜のクーリジン、果物(すいか)	もちもち どら焼き 牛乳	米(精白米)、砂糖、油	さば 豆腐(木綿豆腐)、卵、ぶた肉(ばら)	にがり(ゴーヤー)、たまねぎ、にんじん 万能ねぎ オレンジ
14	水	きびご飯、西京焼き、ひじき炒め、ゆし豆腐、果物(パイン)	もちもち ドーナツ 牛乳	黒砂糖、くず粉、片栗粉、グラニュー糖 米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖 こんにやく、油、砂糖	きなこ 牛乳	にんじん、グリーンピース(冷凍)、ひじき きゅうり 豆腐、ごま、干しいたけ すいか
15	木	ごましおご飯、手羽元の甘酢煮、ブロッコリーのマヨサラダ、豆乳コンソープ、果物(グレープフルーツ)	ちんぴん 牛乳	ホットケーキ粉、もち粉、砂糖、揚げ油 米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖 こんにやく、油、砂糖	ヨーグルト(無糖) 牛乳	にんじん、グリーンピース(冷凍)、ひじき きゅうり 豆腐、ごま、干しいたけ すいか
16	金	ご飯、クリームシチュー、きゅうりとみかんの和え物、果物(バナナ)	豆腐クッキー 牛乳	米(精白米)、砂糖、片栗粉 マヨネーズ、オリブ油、砂糖 油	鶏手羽元 ツナ 豆乳	レタス ブロッコリー(冷凍)、にんじん、コーン(缶) クリームコーン(缶)、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん グレープフルーツ
17	土	生姜焼き丼、南瓜のみそ汁、果物(グレープフルーツ)	果物(バナナ)	小麦粉、黒砂糖、油、砂糖 米(精白米)、砂糖	牛乳	牛乳、とり肉(若鶏もも皮なし) たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん きゅうり、みかん(缶) バナナ



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
20	火	きびご飯、ちくわの磯辺揚げ、五目豆、豆腐とあーさのみそ汁、果物(みかん)	お麩ラスク 牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 小麦粉、油 こんにやく、砂糖	活ちくわ とりも肉、だいず(水煮缶) 豆腐(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	あおのり にんじん、ごぼう、ほもめこん(漬物)、干しいたけ 万能ねぎ、あおさ・アーサ みかん
21	水	発芽玄米ご飯、さばのカレー焼き、豆腐ちゃんぶるー、なめこ汁、果物(バナナ)	チヂミ 牛乳	米(精白米)、米(発芽玄米) 油	さば 豆腐(沖縄豆腐)、豚肩ロース 米みそ(甘みそ)、油あげ	キャベツ、にんじん、にら だいこん、なめこ、万能ねぎ バナナ
22	木	五穀米ご飯、チキンの照り焼き、麩ちゃんぶるー、じゃがいものみそ汁、果物(梨)	マシュマロ おこし 牛乳	小麦粉、もち粉、ごま油、砂糖 砂糖 麩(車ふ)、油 じゃがいも	とり肉(若鶏もも・皮なし) 卵、豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	キャベツ、もやし、にんじん、にら たまねぎ、長ねぎ、わかめ(乾) なし(梨)
24	土	照り焼き丼、さつまいものみそ汁、果物(オレンジ)	ふりかけ おにぎり	オートミール、水あめ、マーガリン 砂糖 麩(車ふ)、油 じゃがいも	黒すりごま 牛乳	にんじん、デンゲンサイ、たまねぎ、きざみのり たまねぎ、長ねぎ オレンジ
26	月	焼き肉三色丼、温野菜サラダ、とろろ昆布のすまし汁、果物(パイン)	チーズ スコーン 牛乳	米(精白米)、砂糖、ごま油 ごまドレッシング	豚肩ロース、卵	たまねぎ、もやし、こまつな、きざみのり ブロッコリー(冷凍)、にんじん、オクラ(冷凍)、コーン(缶) だいこん、万能ねぎ、とろろこんぶ パインアップル
27	火	ゆかりご飯、ミートローフ、トマトのじゃこ和え、白菜オニオンスープ、果物(グレープフルーツ)	ココア ホットケーキ 牛乳	ホットケーキ粉、メープルシロップ、油 米(精白米) パン粉、砂糖、コーン(缶) 砂糖、ごま油	ひき肉(うし)、ぶた、卵 豆腐(木綿豆腐)、しらす干し	たまねぎ、にんじん、ピーマン、レモン(果汁) きゅうり、トマト ほうさい、たまねぎ、にんじん、長ねぎ グレープフルーツ
28	水	ご飯、骨まで食べるさんまの煮つけ、キャベツの和え物、南瓜のみそ汁、果物(バナナ)、	オレンジゼリー カルシウム ウエハース	米(精白米) 砂糖 砂糖、ごま油	さんま しらす干し 赤みそ 牛乳	キャベツ、にんじん、コーン(缶)、かいわれだいこん きゅうり、トマト たまねぎ、長ねぎ バナナ
29	木	ジャージャーめん、もやしのナムル、わかめ卵スープ、果物(梨)、牛乳	みそおにぎり いりこ 牛乳	生中華めん、砂糖、片栗粉、ごま油 砂糖、ごま油	ぶた肉(ひき肉)、米みそ(赤色辛みそ) 白すりごま 卵	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 カットわかめ なし(梨)
30	金	お芋ごはん、から揚げ、お煮しめ、花麩のすまし汁、果物(オレンジ)	アイスクリーム クラッカー	米(七分つき米)、さつまいも、ごま 揚げ油、片栗粉、小麦粉 砂糖 麩(焼ふ)	とり肉(若鶏もも・皮なし) 豆腐(凍り豆腐)	レタス ほうれんそう、にんじん、おから(冷凍)、しいたけ、きざみりん みつば オレンジ



防災の日

～中秋の名月「お月見」～

旧暦の8月15日前後の満月または中秋の名月を「十五夜」といい、今年は9月21日(火)が旧暦の8月15日で十五夜になっています。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、15個のお団子をお供えます。

お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作り、また、白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。

十五夜の日には、お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やスキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

※9月9日(金)のおやつについて
0～2歳児さん：あずきクリームパン
3～5歳児さん：おはぎ
あずきクリームパンを提供します

9月1日(木)は防災の日です。

9月1日は関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる雑節のひとつ二百十日から制定されました。

非常食には、水・米(アルファ米)・パン・缶詰め・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。

オレンジ保育園では防災の日である9月1日(木)の給食に乾パン(防災用ビスケット)を提供します。



*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	
01(木)	・つぶし粥・野菜ペースト ・ブロッコリーペースト・コンスープ		・全粥・ひき肉炒め煮 ・ブロッコリーサラダ・コンスープ		・軟飯・ひき肉炒め煮 ・ブロッコリーサラダ ・わかめコンスープ		ぜんざい
02(金)	・つぶし粥・野菜ペースト ・南瓜ペースト・オニオンスープ		・全粥・ささみの野菜煮・南瓜の煮物 ・オニオンスープ		・軟飯・ささみの野菜煮 ・南瓜の煮物・オニオンスープ		パンケーキ
03(土)	・つぶし粥・赤ピーマンペースト ・チンゲン菜ペースト ・じゃがいものみそ汁		・全粥・肉野菜のみそ煮 ・じゃがいものみそ汁		・軟飯・肉野菜のみそ煮 ・じゃがいものみそ汁		しらすおじや
05(月)	・つぶし粥・魚ペースト ・人参ペースト・豆腐スープ		・全粥・煮魚・人参しりしりー ・豆腐のすまし汁		・軟飯・煮魚・人参しりしりー ・豆腐のすまし汁		ココアパンケーキ
06(火)	・つぶし粥・魚ペースト ・キャベツペースト・豆腐スープ		・全粥・魚のみぞれ煮 ・キャベツのツナ和え・豆腐のみそ汁		・軟飯・魚のみぞれ煮 ・キャベツのツナ和え・豆腐のみそ汁		蒸しパン
07(水)	・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・野菜炒め煮 ・マッシュポテトサラダ ・オニオンスープ		・軟飯・レバニラ炒め ・マッシュポテトサラダ ・オニオンスープ		紅芋おやき
08(木)	・つぶし粥・魚のミルクペースト ・かぼちゃペースト・豆腐のみそ汁		・全粥・魚のミルク煮 ・かぼちゃのそぼろ煮・豆腐のみそ汁		・軟飯・魚のミルク煮 ・かぼちゃのそぼろ煮・豆腐のみそ汁		ぼろぼろジュシー
09(金)	・つぶし粥・小松菜ペースト ・人参ペースト・玉葱スープ		・全粥・鶏ささ身のケチャップあん ・小松菜のお浸し・玉葱のすまし汁		・軟飯・鶏ささ身のケチャップあん ・小松菜のお浸し・うどん汁		きなこトースト
10(土)	・つぶし粥・人参ペースト ・ほうれん草ペースト・大根のみそ汁		・全粥・野菜のそぼろ煮 ・大根のみそ汁		・軟飯・野菜のそぼろ煮 ・大根のみそ汁		焼きいも
12(月)	・つぶし粥・魚ペースト ・野菜豆腐ペースト・たまねぎスープ		・全粥・煮魚 ・ゴーヤーチャンプルー・すまし汁		・軟飯・煮魚・ゴーヤーチャンプルー ・そうめん汁		くず餅
13(火)	・つぶし粥・豆腐人参ペースト ・きゅうりペースト・冬瓜スープ		・全粥・豆腐のうま煮 ・きゅうりの和えもの・とり汁		・軟飯・豆腐のうま煮 ・きゅうりの和えもの・とり汁		もちもちどら焼き
14(水)	・つぶし粥・魚ペースト ・人参ペースト・ゆし豆腐		・全粥・西京焼き・人参しりしりー ・ゆし豆腐		・軟飯・西京焼き・ひきき炒め ・ゆし豆腐		ヨーグルトパンケーキ
15(木)	・つぶし粥・人参ペースト ・ブロッコリーペースト ・豆乳コンスープ		・全粥・鶏肉の甘酢煮 ・ブロッコリーサラダ ・豆乳コンスープ		・軟飯・鶏肉の甘酢煮 ・ブロッコリーサラダ ・豆乳コンスープ		白ちんびん
16(金)	・つぶし粥・ブロッコリーペースト ・きゅうりペースト・ミルクスープ		・全粥・ミルクシチュー ・きゅうりの和え物		・軟飯・ミルクシチュー ・きゅうりの和え物		豆腐クッキー
17(土)	・つぶし粥・ほうれん草ペースト ・人参ペースト・南瓜スープ		・全粥・鶏ほうれん草煮 ・南瓜のみそ汁		・軟飯・鶏ほうれん草煮 ・南瓜のみそ汁		おじや

*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(火)	・つぶし粥・魚ペースト・人参ペースト ・豆腐スープ		・全粥・魚のマス煮 ・大豆煮・豆腐のみそ汁		・軟飯・魚のマス煮・大豆煮 ・豆腐とあーさのみそ汁		お麩ラスク
21(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・煮魚・豆腐ちゃんぶるー ・大根のみそ汁		・軟飯・煮魚・豆腐ちゃんぶるー ・大根のみそ汁		チヂミ
22(木)	・つぶし粥・キャベツペースト ・人参ペースト・じゃがいもスープ		・全粥・チキンの照り焼き ・野菜ちゃんぶるー ・じゃがいものみそ汁		・軟飯・チキンの照り焼き ・野菜ちゃんぶるー ・じゃがいものみそ汁		コーンフレーク粥
24(土)	・つぶし粥・チンゲン菜ペースト ・人参ペースト・さつまいもスープ		・全粥・鶏チンゲン菜あん ・さつまいものみそ汁		・軟飯・鶏チンゲン菜あん ・さつまいものみそ汁		かぼちゃ粥
26(月)	・つぶし粥・小松菜ペースト ・カリフラワーペースト・大根スープ		・全粥・鶏もやし煮・温野菜サラダ ・大根のすまし汁		・軟飯・鶏もやし煮 ・温野菜サラダ ・とろろ昆布のすまし汁		チーズスコーン
27(火)	・つぶし粥・野菜ペースト ・トマト豆腐ペースト ・白菜オニオンスープ		・全粥・チキンミートローフ ・トマトのじゃこ和え ・白菜オニオンスープ		・軟飯・チキンミートローフ ・トマトのじゃこ和え ・白菜オニオンスープ		ココアホットケーキ
28(水)	・つぶし粥・魚ペースト ・キャベツペースト・南瓜スープ		・全粥・煮魚・キャベツの和え物 ・南瓜のみそ汁		・軟飯・煮魚・キャベツの和え物 ・南瓜のみそ汁		ツナおじや
29(木)	・つぶし粥・野菜ペースト ・もやしペースト・ほうれん草スープ		・全粥・ひき肉野菜のみそ炒め ・もやしのナムル ・ほうれん草のすまし汁		・軟飯・ひき肉野菜のみそ炒め ・もやしのナムル ・ほうれん草のすまし汁		おじや
30(金)	・お芋つぶし粥・高野豆腐ペースト ・人参いんげんペースト・玉葱スープ		・お芋全粥・チキンのケチャップ煮 ・高野豆腐煮・玉葱のすまし汁		・お芋軟飯・チキンのケチャップ煮 ・高野豆腐煮・玉葱のすまし汁		きな粉パンケーキ

●ベビーフードを与えるときの留意点



離乳食を作るのが大変、負担と思っている保護者の方は少なくないかと思ひます。本来離乳食は手作りが好ましいですが、ベビーフードを上手に使用することにより保護者の負担が少しでも軽減するのであれば、それも1つの方法です。

メリット

- ・手作りの離乳食と兼用すると、食品数・調理形態も豊になる。
- ・月齢に合わせて粘土・固さ・大きさが調整され、離乳食を作る見本となる。
- ・外箱等にメニューが提案されているものもあり、取り合わせの参考になる。

デメリット

- ・多種類の食材を使用した製品は、それぞれの味や固さが体験しにくい。
- ・ベビーフード1食だけの場合栄養バランスがとりにくい場合がある。
- ・製品によっては子どもの咀嚼昨日に対して、固すぎたり柔らかすぎる場合がある。

- ・与える前には味や固さ、温度を確かめ子どもの食べ方を見て、適切かを確認。
- ・離乳食を手作りする参考に。
- ・用途に合わせて上手に選び、料理や原材料が偏らないように。



*離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。

