

献立表

2023年05月

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
1	月	ご飯、マーボーなす、春雨サラダ とうがんのスープ、果物(オレンジ)	フルーツポンチ	米(精白米) 油、砂糖、片栗粉、ごま油 はるさめ、砂糖、ごま油 はるさめ	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ) ◎赤ハム	なす、長ねぎ、しょうが、ニンニク きゅうり、黄ピーマン とうがんと、チンゲンサイ オレンジ バナナ、パイナップル(缶)、りんご、みかん(缶)
2	火	こどもの日メニュー ご飯、兜バーグ、ポテトサラダ 卵スープ、ヨーグルト	もずく ヒラヤーチー 牛乳	米(精白米) ◎パン粉 じゃがいも、マヨネーズ	合ひき肉(牛・ぶた)、卵 ◎赤ハム 卵 ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、グリーンピース きゅうり、にんじん、コーン(缶) ほうれんそう
6	土	照り焼き丼、南瓜のみそ汁、果物(オレンジ)	フライドポテト	米(精白米)、砂糖	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 オレンジ
8	月	ゴーヤーの日 ご飯、サバの塩焼き、ゴーヤーチャンプルー むらも汁、果物(オレンジ)	くず餅 牛乳	米(精白米) 油	さば とうふ(沖縄豆腐)、卵、ぶた肉(ばら) 卵	にがうり(ゴーヤー)、たまねぎ、にんじん にら、あおさ・アーサ オレンジ
9	火	ご飯、なすのはさみ揚げ キャベツの和え物、じゃがいものみそ汁 果物(バナナ)	よもぎ ホットケーキ 牛乳	米(精白米) ◎パン粉、油、小麦粉 砂糖、ごま油 じゃがいも	ぶた肉(ひき肉)、卵 しらす干し 米みそ(甘みそ)	なす、たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん、コーン(缶)、 かいわれたけ 長ねぎ、わかめ(乾) バナナ
10	水	梅納豆ご飯、さんまのごま焼き、大根うぶさー からし菜のみそ汁、果物(パイン)	黒糖の日 黒糖ちびん 牛乳	米(精白米) 片栗粉 砂糖	なつとう 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	うめぼし だいこん、にんじん、むぎ豆、にら からし菜、万能ねぎ パイナップル
11	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(りんご)	ビビンバ風 おにぎり	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 りんご
12	金	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(パイン)	あげぱん 牛乳	米(精白米) こんにゃく、ごま油、砂糖	さば ぶた肉(ばら)、ごま 米みそ(甘みそ)	ごぼう、にんじん、えだまめ えのきたけ、しめじ、万能ねぎ パイナップル
13	土	牛肉みそ丼、さつまいものみそ汁 果物(りんご)	鮭おにぎり	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) 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 りんご
15	月	花シュウマイ、豚肉チャーハン きゅうりのゆかりあえ、キャベツスープ 果物(バナナ)	ぜんざい 星せんべい	片栗粉、シュウマイの皮、ごま油、砂糖 米(精白米)、油	ぶた肉(ひき肉) ぶた肉(ひき肉)、卵	たまねぎ、しょうが たまねぎ、にんじん、ピーマン、長ねぎ きゅうり キャベツ、にんじん バナナ
16	火	ご飯、骨まで食べるさんまの煮つけ 人参しりしりー、なめこ汁、果物(パイン)	揚げさつまいも ち 牛乳	米(精白米) 砂糖	さんま 卵、ツナ(油漬缶) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	にんじん、ピーマン なめこ、長ねぎ パイナップル
17	水	キーマカレー、スパサラ、トマトスープ 果物(りんご)	オレンジゼリー カルシウム ウエハース	米(精白米) マヨネーズ、サラダ用スバゲティ じゃがいも	ぶた肉(ひき肉)、牛肉(ひき肉)、ひよこまめ(中) ◎赤ハム	たまねぎ、にんじん、キャベツ(缶)、グリーンピース、コーン きゅうり、にんじん、コーン(缶) トマト、たまねぎ、セロリ りんご
18	木	ご飯、ホキの磯辺揚げ きゅうりとわかめの和え物、豚汁 果物(バナナ)	お麩ラスク 牛乳	米(精白米) 揚げ油、片栗粉 砂糖	ホキ しらす干し 豚肩ロース、厚揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	あおのり きゅうり、カットわかめ とうがんと、にんじん、長ねぎ バナナ
19	金	麦ご飯、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)、押麦 こんにゃく、砂糖	◎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
20	土	生姜焼き丼、大根とわかめのみそ汁 果物(オレンジ)	わかめおにぎり	米(精白米)、油、砂糖	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)、油あげ	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きざみのり、しょうが だいこん、万能ねぎ オレンジ



オレンジこども園

※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
22	月	青菜ご飯、魚のチーズ焼き 麩ちゃんぶるー、ゆし豆腐(アーサ) 果物(りんご)	ボンデケーキ 牛乳	米(精白米) 麩(車ふ)、油	めかじき、ピザ用チーズ、粉チーズ	からし菜 キャベツ、もやし、にんじん、にら 万能ねぎ、あおさ・アーサ りんご
23	火	ご飯、レバーの酢豚風、中華和え きのこのかきたまスープ、果物(オレンジ)	手作りふりかけ おにぎり	米(精白米) 片栗粉、油、砂糖 ごま油、砂糖	ぶた肉(レバー) ツナ(油漬缶) 卵	たまねぎ、ピーマン、にんじん きゅうり、カットわかめ しめじ、えのきたけ オレンジ
24	水	ご飯、西京焼き、厚揚げのそぼろ煮 かぼちゃのみそ汁、果物(パイン)	おからきな粉 ドーナツ 牛乳	米(精白米) 砂糖 片栗粉	かれい、米みそ(甘みそ) 厚揚げ、ぶた肉(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 かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ パイナップル
25	木	弁当会	ハバロアみかん 牛乳	砂糖	牛乳、生クリーム、ゼラチン	みかん(缶)
26	金	ご飯、タンドリーチキン、マセドアンサラダ コーンクリームスープ、果物(バナナ)	オートミール クッキー 牛乳	米(精白米) さつまいも、マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 片栗粉、油	とり肉(若鶏もも・皮なし) だいたい(ゆで) 豆乳	レモン(果汁)、ニンニク きゅうり、にんじん、コーン(缶) クリームコーン(缶)、たまねぎ、コーン(缶) バナナ
27	土	もずく丼、じゃがいものみそ汁 果物(りんご)	シークワサー ゼリー	米(精白米)、砂糖 じゃがいも	ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	はこひ、たまねぎ、もずくぬめり、にんじん、万能ねぎ たまねぎ、長ねぎ、わかめ(乾) りんご
29	月	ご飯、さばの竜田揚げ、豚しゃぶサラダ 冬瓜のみそ汁、果物(パイン)	枝豆蒸しパン 牛乳	米(精白米) 揚げ油、片栗粉、砂糖 ごまドレッシング	さば 豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	しょうが レタス、きゅうり、黄ピーマン、みずな とうがんと、万能ねぎ、あおさ・アーサ パイナップル
30	火	ご飯、マカロニグラタン、ブロッコリーサラダ きのこのスープ、果物(バナナ)	パースデー ケーキ りんごジュース	米(精白米) マカロニ 油	とり肉(若鶏むね皮なし)、バター、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、コーン(缶)、パセリ ブロッコリー、にんじん、トマト えのきたけ、たまねぎ、しめじ、にんじん、きざみとう バナナ
31	水	玄米ご飯、チキン南蛮、トマトのじゃこ和え たまねぎのみそ汁、果物(りんご)	ビーフン 牛乳	米(精白米)、米(玄米) ◎てんぷら粉、マヨネーズ、揚げ油、砂糖 砂糖、ごま油	とり肉(若鶏むね皮なし) とうふ(木綿豆腐)、しらす干し 米みそ(甘みそ)、油あげ	きゅうり、トマト たまねぎ、にんじん、万能ねぎ りんご たまねぎ、もやし、にんじん、にら



5月5日は、子どもの日です。
青いお空を、鯉のぼりが風に揺られて
気持ちよさそうにおよいでいますね。
オレンジこども園では、5月2日の昼食に、
こどもの日にちなんでこどもの日メニュー
(兜バーグ)を提供します。
兜には、『危険から守り、安全に暮らせる
ように』との願いが込められた装飾品です。
兜バーグを食べて、病気や事故から身を守り、
元気に過ごしましょう！



ゴーヤーは、栄養の宝庫といえるほど様々な栄養が豊富です。
★ゴーヤーに含まれている栄養
ビタミンC・ビタミンE・カリウム・カルシウム・食物繊維などが
豊富に含まれています。
★ゴーヤーの苦み
疲労回復・夏バテ防止・食欲増進などといった働きがあります。
★新鮮なゴーヤーの選び方
太くて緑色が濃いもの・表面のイボが硬いものを選ぶことが
ポイントです。
カットしたゴーヤーを水にさらし塩もみする事で苦みを緩和
することができるので試してみてください。

これから暑い時期になりますが、ゴーヤーを食べて暑い夏も
元気に過ごしましょう！

