

献立表

2023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
1	木	ご飯、八宝菜、中華和え、ニラ卵スープ 果物(オレンジ)	かぼちゃ豆腐 ドーナツ ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、砂糖、ごま油 ごま油、砂糖 ホットケーキ粉、黒砂糖、揚げ油	豚肩ロース ツナ(油漬缶) ●卵 豆腐(絹ごし豆腐) ●牛乳	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 きゅうり、生わかめ にら オレンジ かぼちゃ
2	金	ご飯、●千草焼き、小松菜の煮浸し 五目みそ汁、果物(バナナ)	●鯖マヨおにぎり	米(精白米) 砂糖、ごま油 米(精白米)、●マヨネーズ	●卵、とり肉(ひき肉) 油あげ、しらす干し とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色きみそ) さば(味付缶)	たまねぎ、ピーマン、にんじん、ひじき ごまつな、にんじん ごぼう、えのきたけ、なす、にんじん、たまねぎ ほろ、しそ
3	土	豚丼、キャベツのみそ汁、果物(バナナ)	じゃこおにぎり	米(精白米)、砂糖 米(精白米)、砂糖	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)、油あげ しらす干し	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが キャベツ、万能ねぎ バナナ
5	月	ご飯、魚のゆかり焼き ●ゴーヤーチャンプルー、からし菜のみそ汁 果物(バナナ)	ひじきおにぎり いりこ	米(精白米) 砂糖、ごま油	さば ●卵、ぶた肉(ばら) 米みそ(甘みそ)、油あげ 油あげ(だし用いわし煮干し)	にがうり(ゴーヤー)、たまねぎ、にんじん からし菜、万能ねぎ バナナ にんじん、ひじき
6	火	納豆ご飯、●さつま揚げ、おからの梅和え ●冬瓜のクーリジシ、果物(バナナ)	豆乳もち ●牛乳	米(精白米) 油 砂糖 イナムルチちこにやく 片栗粉、砂糖	なつとう ●白身魚すり身、●卵、白すりごま 削り節 ●卵、豚肩ロース 豆乳、きなこと ●牛乳	にんじん、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、ひじき きゅうり、おくら、にんじん、うめぼし とうがん、ごまつな、干ししいたけ バナナ
7	水	●三色焼肉丼、モウイの和え物 ●ファイバースープ、すいか	チヂミ ●牛乳	米(精白米)、油、ごま油 砂糖 押麦 小麦粉、もち粉、ごま油、砂糖	豚肩ロース、●卵 ツナ(油漬缶) ●ベーコン	チンゲンサイ、にんじん、しょうが しらす干し、きゅうり、にんじん にんじん、ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう
8	木	ごましおご飯、●チキンのチーズ焼き ●南瓜サラダ、豆腐スープ、果物(バナナ)	ぜんざい せんべい	米(精白米) ●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 黒砂糖、グラニュー糖、押麦	どりも肉、●びげ用チーズ、●粉チーズ ●卵 とうふ(木綿豆腐) いんげんまめ(乾)、こしあん(生)	にんじん、ピーマン、たまねぎ デンゲンサイ、しめじ りんご
9	金	青菜ご飯、●フリッター プロッコリーとちくわのサラダ、●卵スープ 果物(りんご)	●卵サンドイッチ ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、小麦粉、●マヨネーズ、揚げ油 砂糖、油 ●食パン、●マヨネーズ、●マーガリン	ホキ 活ちくわ ●卵 ゆで卵 ●牛乳	からし菜 プロッコリー、にんじん ほうれんそう たまねぎ
10	土	ピビンパ丼、エノキのみそ汁、果物(りんご)	くずもち	米(精白米)、砂糖、ごま油、油 黒砂糖、くず粉、タピオカ粉、グラニュー糖	豚肩ロース とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ) きなこ	えのきたけ、万能ねぎ りんご
12	月	●ナポリタン、●コールスローサラダ ●オニオンスープ、果物(オレンジ)	肉巻きおにぎり	米(精白米)、油、砂糖 米(精白米)、油、砂糖	●ウインナー だいず(水煮缶) 豚肩ロース	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) たまねぎ、にんじん、長ねぎ オレンジ
13	火	ご飯、魚の煮つけ、ナーベラーのんぶしー さつまいものみそ汁、果物(オレンジ)	野菜チップ ●牛乳	米(精白米) 砂糖 油、砂糖 さつまいものみそ汁 じゃがいも、油	赤魚 とうふ(木綿豆腐)、かた肉(ばら)、米みそ(甘みそ) 米みそ(甘みそ) ●牛乳	しょうが へちま、にんじん、にら たまねぎ、長ねぎ おくら
14	水	ご飯、●キャベツメンチかつ 小松菜のごま和え、厚揚げのみそ汁 果物(オレンジ)	●バナナケーキ ●牛乳	米(精白米) ●パン粉、油、小麦粉 砂糖 ホットケーキ粉、砂糖	●ウインナー だいず(水煮缶) ●バター、●卵、●牛乳	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) たまねぎ、にんじん、長ねぎ オレンジ バナナ
15	木	お弁当会	●手作りUFOパン ●牛乳	小麦粉(強力粉)、砂糖、●マーガリン、小麦粉	●卵 ●牛乳	
16	金	●ハヤシライス、●温野菜サラダ オクラスープ、果物(バナナ)	もちもちどら焼き ●牛乳	米(精白米)、じゃがいも、油 ●マヨネーズ、砂糖 ホットケーキ粉、もち粉、油	豚肩ロース つぶしあん(砂糖添加) ●牛乳	たまねぎ、にんじん、へちま プロッコリー、にんじん、コーン(缶) オクラ、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン バナナ
17	土	そぼろ丼、なすのみそ汁、果物(オレンジ)	ツナカレー おにぎり	米(精白米)、砂糖、油 米(精白米)	とり肉(ひき肉) ●卵、とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ) ツナ(油漬缶)	しょうが、にんじん、にら たまねぎ、長ねぎ おくら にんじん、ピーマン、しょうが、きんぴら なす、たまねぎ、長ねぎ 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
19	月	●冷やし中華、●野菜のかき揚げ、すいか	りんごどマトゼリー ●カルシウム ウエハース	熱と力になるもの ゆで中華めん、砂糖、ごま油 さつまいも、小麦粉、油 砂糖	血や肉や骨になるもの ●卵、とり肉(若鶏もも皮なし) ●卵	体の調子を整えるもの きゅうり、レモン(果汁) かぼちゃ、にんじん すいか
20	火	ご飯、●魚のカレーピカタ ●鶏肉とセロリソテー ●3種類お豆のスープ、果物(りんご)	●ほうれん草 蒸しパン ●牛乳	米(精白米) 小麦粉、油 油 ホットケーキ粉、砂糖、油	ホキ、●卵 とり肉(若鶏もも皮なし) ●牛乳、●チーズ、●卵 ●牛乳	たまねぎ、セロリ、にんじん たまねぎ りんご ほうれん草
21	水	ご飯、チキンの照り焼き、もずく酢 豆腐みそ汁、果物(バナナ)	●岩石揚げ ●牛乳	米(精白米) 砂糖 砂糖 さつまいも、小麦粉、揚げ油、砂糖	とり肉(若鶏もも皮付) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色きみそ)、油あげ だいず(水煮缶)、●卵 ●牛乳	もずく(塩ゆで)、きゅうり、レモン(果汁) ごまつな バナナ ひじき
22	木	五穀米ご飯、●魚の和風マヨ焼き ハワイイリチー、きのこのみそ汁 果物(バナナ)	●豆腐クッキー ●牛乳	米(精白米) 砂糖、ごま油 ホットケーキ粉、砂糖	●マヨネーズ めかじき ぶた肉(ばら) 米みそ(甘みそ)	長ねぎ、こんぶ佃煮、万能ねぎ ハワイイ(米糠豆腐)、にんじん、にら しめじ、えのきたけ、万能ねぎ ハワイナップル
24	土	春雨丼、中華スープ、果物(りんご)	オレンジゼリー	米(精白米)、はるさめ、砂糖、油 砂糖	豚肩ロース	にんじん、ピーマン、たまねぎ デンゲンサイ、しめじ りんご
26	月	ご飯、鶏肉のマーマレード焼き ●ごぼうのマヨサラダ ●かぼちゃとさつまいものスープ 果物(りんご)	●チーズスコーン ●牛乳	米(精白米) 砂糖 ●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 さつまいも ホットケーキ粉	とり肉(若鶏もも皮付) ●牛乳、●バター ●バター、●牛乳、●粉チーズ ●牛乳	マーマレード ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン(缶) かぼちゃ りんご
27	火	ご飯、●魚のポテト焼き、ツナサラダ 肉団子スープ、果物(バナナ)	●夏野菜そうめん	米(精白米) 油、砂糖 はるさめ、片栗粉 干しそうめん	さけ(鮭) ツナ(油漬缶) ぶた肉(ひき肉) ●赤ハム、●卵	レタス、きゅうり、黄ピーマン だいこん、にんじん、たまねぎ、ごまつな バナナ トマト、おくら
28	水	ご飯、牛肉じゃが、●ハンダマの白和え 麩のすまし汁、果物(オレンジ)	●人参蒸しパン ●牛乳	米(精白米) じゃがいも、しらたき、砂糖 ●ごまドレッシング 麩(乾ふ) ホットケーキ粉	牛肉(肩) とうふ(木綿豆腐)、しらす干し 麩(乾ふ) ●牛乳、●卵、●無塩バター ●牛乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) ほうれん草、ハンダマ、にんじん えのきたけ、長ねぎ バナナ
29	木	ゆかりふりかけご飯、から揚げチキン ●たこさんウインナー、●チョップドサラダ ●卵スープ、すいか	●誕生日ケーキ ●ジョア	米(精白米)、小麦粉、小麦粉 油、片栗粉、片栗粉 砂糖	とり肉(若鶏もも皮なし)、●ウインナー だいず(ゆで) ●卵 ●生クリーム、●牛乳、ゼラチン ●マクルト	トマト、きゅうり、コーン(缶)、えだまめ たまねぎ、にんじん、長ねぎ すいか
30	金	麦ご飯、●魚のパン粉焼き カレーおからいりちー、春雨キャベツスープ 果物(バナナ)	ココアホットケーキ ●牛乳	米(精白米)、押麦 油、●パン粉 砂糖、油 はるさめ ホットケーキ粉、メープルシロップ、油	さけ(鮭)、●粉チーズ おから、ぶた肉(ひき肉) 豆乳 ●牛乳	ニンニク にんじん、たまねぎ、えだまめ、ひじき キャベツ、にんじん バナナ

食中毒を防ぐお弁当の作り方!

食中毒が増える季節です!
湿度が上昇するじめじめとした季節には、食中毒の原因となる細菌類が繁殖しやすくなります。
オレンジこども園では、エアコンをつけ、室内の涼しい場所に、お弁当を保管しています。

必ず手を洗う
手洗いは、食中毒予防の基本です。
お弁当を作るとき、詰めるときは手洗いをきちんとしましょう

仕切りを上手に使う
おかず同士がふれないように、仕切りやおかずカップを利用しましょう

冷ましてから詰める
温かいま詰めると、傷みやすいので、冷ましてから詰めるようにしましょう

水分が少ないおかずを入れる
水分が多いと食中毒が増えやすくなります。お弁当には、水分の少ないおかずがおススメです。
× 和え物 煮物
○ 揚げ物 炒め物

虫歯を予防しよう

虫歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬い食材などをよく噛んで食べる
- 規則正しい生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

丈夫な歯をつくる食べ方

歯を構成する重要な栄養素といえぱたんぱく質。さらにカルシウムやビタミンをとることで丈夫な歯が作られます。

- ・肉
- ・魚
- ・卵
- ・豆腐
- ・納豆
- ・牛乳
- ・チーズ
- ・ひじき
- ・小松菜
- ・ヨーグルト