

献立表



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。

2023年07月

●卵 乳アレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
1	土	ホイコーロー丼、チンゲン菜スープ 果物(オレンジ)	お芋かりんとう	熱と力になるもの 米(精白米)、油、砂糖	血や肉や骨になるもの 豚肩ロース、米みそ(甘みそ)	体の調子を整えるもの キャベツ、にんじん、ピーマン、にら キングクリップ、えのきたけ、カットわかめ オレンジ
3	月	ご飯、魚のマリネ、●麩ちゃんぶるー ●白菜オニオンスープ、果物(バナナ)	牛しぐれおにぎり	米(精白米) 揚げ油、片栗粉、砂糖、油 麩(車ふ)、油	さけ(鮭) ●卵、●魚肉ソーセージ	レタス、トマト、きゅうり キャベツ、もやし、たまねぎ、にら はくさい、たまねぎ、にんじん、長ねぎ バナナ
4	火	ご飯、●ガバオライス、花野菜サラダ ●トマトスープ、果物(りんご)	●さつま芋の ごま団子 ●牛乳	米(精白米) 米(精白米)、きび糖 フレンチドレッシング(分離型)	ぶた肉(ひき肉)、●卵 ●卵	たまねぎ、ピーマン、ピーチ、パイン、パプリカ ブロッコリー、にんじん、カリフラワー トマト、たまねぎ、レタス りんご
5	水	きびご飯、魚のゆかり焼き、クープイリチー なめこ汁、果物(オレンジ)	●ホットケーキ ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 油、砂糖	さば ぶた肉(ばら)、だいず(水煮缶) 米みそ(甘みそ)	にんじん、刻みこんぶ こまつな、なめこ、万能ねぎ オレンジ
6	木	ご飯、豆腐の旨煮、もずく酢 キャベツのみそ汁、果物(パイナップル)	●タンナファクルー ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、ごま油 砂糖	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(もも)	はくさい、長ねぎ、にんじん、こまつな、干しいたけ もずく(塩めく)、きゅうり、レモン(果汁) キャベツ、万能ねぎ バナナ
7	金	●七塔そうめん、魚の磯辺揚げ、短冊サラダ すいか	●七塔ゼリー せんべい	干しとうめん 揚げ油、片栗粉 砂糖、ごま油	●卵 ●卵 ●赤ハム、●卵 キングクリップ	おくら、にんじん あおのり だいこん、にんじん、きゅうり すいか
8	土	中華丼、わかめスープ、果物(バナナ)	みそ焼きおにぎり	米(精白米)、ごま油、片栗粉、砂糖	ぶた肉(もも)	はくさい、長ねぎ、にんじん、こまつな、干しいたけ 長ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ バナナ
10	月	ご飯、●魚のムニエル ブロッコリーの三色サラダ、●ポタージュスープ 果物(りんご)	大学芋 ●牛乳	米(精白米) 小麦粉 砂糖、オリーブ油 じゃがいも	さけ(鮭)、●バター ●牛乳、とり肉(ひき肉)	レモン ブロッコリー、にんじん、コーン(缶) たまねぎ、にんじん りんご
11	火	とうもろこし飯、レバニラ炒め、●チーズくわ とろろ昆布のすまし汁、果物(バナナ)	●アガラサー ●牛乳	米(七分つき米)、油 砂糖、ごま油	とりレバー 活ちくわ、●チーズ	コーン(缶) にんじん、もやし、にら、しょうが だいこん、万能ねぎ、とろろこんぶ バナナ
12	水	●沖繩そば、沖繩野菜天ぷら、●プリン	●チーズおかか おにぎり	小麦粉(強力粉)、黒砂糖	●牛乳	
13	木	ご飯、●魚のチーズ焼き、●胡瓜スティック ●カレー風味スープ、果物(パイナップル)	くず餅 ●牛乳	ゆで沖繩めん、砂糖 小麦粉、揚げ油 砂糖	ぶた肉(三枚肉)、●たまねぎ、かつお節 ●卵 ●牛乳、●卵	万能ねぎ、しょうが にら、ごぼう(すり)、しんじょう(巻ざり)
14	金	お弁当会	●ハニークリーム トースト ●牛乳	米(精白米)、砂糖	●チーズ、ごま、削り節	焼のり
15	土	生姜焼き丼、豆腐のみそ汁、果物(りんご)	フライドポテト	米(精白米)、砂糖	さけ(鮭)、●チーズ ぶた肉(ばら)	ハセリ きゅうり たまねぎ、キャベツ、にんじん バナナ
18	火	ご飯、ひき肉となすのみそ炒め おくらとちくわの海苔あえ、ゆし豆腐 果物(バナナ)	大豆おやき ●牛乳	黒砂糖、くず粉、片栗粉、グラニュー糖	きなこ ●牛乳	
19	水	麦ご飯、西京焼き、ひじき炒め じゃがいものみそ汁、果物(りんご)	●サーター アンダギー ●牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖	●卵 ●卵 ●牛乳	

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
20	木	ウコンライス、夏野菜カレー、フレンチサラダ ●きのこのスープ、果物(オレンジ)	●お麩ラスク ●牛乳	熱と力になるもの 米(精白米)	血や肉や骨になるもの とり肉(若鶏もも・皮なし)	体の調子を整えるもの たまねぎ、にんじん、にら、しょうが、にら はくさい、りんご、赤ピーマン、みずな えのきたけ、しめじ、にんじん、きやんどう オレンジ
21	金	ご飯、焼き魚のみぞれかけ ちきなーちゃんぶるー、ハバイヤのみそ汁 すいか	●かぼちゃもち ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、砂糖 油	ぶり(50g) 豚肩ロース とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	だいこん、万能ねぎ からし、もやし、にんじん、にら ハバイヤ(未熟果)、たまねぎ、万能ねぎ すいか
22	土	牛肉みそ丼、白菜のみそ汁、果物(バナナ)	ジュシー おにぎり	米(精白米)、油、砂糖	牛肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(淡色辛みそ)	チンゲンサイ、たまねぎ、赤ピーマン えのきたけ、はくさい、長ねぎ バナナ
24	月	ご飯、夏野菜マーボー もやしとわかめのナムル 中華スープ、果物(オレンジ)	●スイートポテト ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、砂糖、ごま油 ごま油	とうふ(木綿豆腐)、ひき肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)	なす、トマト、ピーマン、ニンニク、しょうが にんじん、もやし、カットわかめ えのきたけ、にんじん、干しいたけ オレンジ
25	火	玄米ご飯、魚のトマト煮、●おからサラダ ●ハバイヤ卵スープ、果物(バナナ)	ビーフン ●牛乳	さつま芋、砂糖	●コンデンスミルク	
26	水	ご飯、牛肉ピーマン炒め、蒸しシュウマイ ●中華風コンソープ、果物(パイナップル)	豆腐ナゲット ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) 油、片栗粉、砂糖 じゃがいも、●マヨネーズ、砂糖	さば おから ●卵	ポーク(マトロ)、たまねぎ、むき枝豆、ニンニク にんじん、もやし、たまねぎ、きゅうり ハバイヤ(未熟果)、バナナ
27	木	枝豆ごはん、魚の塩焼き、厚揚げのそぼろ煮 へちまのみそ汁、果物(すいか)	ぜんざい かんぱん	ビーフン、油、砂糖	豚肩ロース ●牛乳	たまねぎ、もやし、にんじん、にら
28	金	ふりかけご飯、ハンバーグ ●コールスローサラダ、●マカロニスープ 果物(デラウエア)	●お誕生日ケーキ ジュース	米(精白米) 片栗粉、砂糖 油、片栗粉	とり肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐) ●牛乳	ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで) たまねぎ、しょうが コーン(缶)、にんじん バナナ
29	土	照り焼き丼、からし菜みそ汁、果物(オレンジ)	シークワーサー ゼリー	米(精白米) 油 砂糖、片栗粉	さば 厚揚げ、ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	えだまめ たまねぎ、えのきたけ、にんじん、えだまめ えのきたけ、へちま、長ねぎ すいか
31	月	●もずく丼、小松菜とコーンの和え物 冬瓜のみそ汁、果物(オレンジ)	豆腐たこ焼き ●牛乳	黒砂糖、押麦、グラニュー糖	いんげんまめ(乾)、こしあん(生)	

七夕

七夕は、中国から伝わった星祭りです。彦星と織姫という男女が、天の川を挟んで向かい合い、この2つの星が、1年に1度、7月7日にだけ会えるという言い伝えが始まります。

七夕の食べ物といえばそうめん。「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が平安時代に普及したと伝えられています。

また、夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれたという説もあります。

そうめん、旬のトマト、きゅうり、おくらなどを使った料理を添えて、夏バテを解消しましょう。

オレンジこども園では、給食に七夕そうめんおやつに七夕ゼリーを提供します。

★西京焼き★

材料 大人2人、子ども2人分

- ・白身魚 4切れ
- ・白みそ 12g
- ・みりん 12g
- ・砂糖 3g

- 1.ボウルに白みそ、みりん、砂糖を混ぜて床を作ります。
- 2.パットに1の半量をぬり、その上に水気を切った魚を置いて、残りの1をぬります。
- 3.ラップをして、冷蔵庫に1日程度置いておきます。
- 4.味のついた魚を、フライパンで両面焼いたら完成です！

ジップロックで味を漬け込み、冷凍しておく忙しい時などにそのまま焼くだけなので、時短にもなりオススメです。

みそは、イナドウチみそでもできます。白みそではなく、赤みそなどでつくる場合は、砂糖を少し多めに入れてください。

魚が苦手な子どもでも、甘い味付けなので食べやすくなります。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

気になる献立がありましたら、お気軽にキッチンまでお声かけ下さい。