

献立表

2023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	火	ご飯、魚のごま照り焼き、大根のそぼろ煮からし菜みそ汁、果物(パイン)	●じゃが芋もち ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、砂糖、油	さわか(50g)、ごま とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	だいこん、いんげん、こんぶ(薬物用) からし、しめじ、長ねぎ ハインツァプル
2	水	中華おこわ、鶏のから揚げ、●シルバーサラダチンゲン菜のスープ、果物(バナナ)	キャロットゼリー せんべい	米(七分つき米)、米(もち米)、砂糖、ごま油 片栗粉、油、砂糖 はるさめ、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	ふた肉(三枚肉) とり肉(若鶏もも・皮付) ツナ	たけのこ(ゆで)、にんじん、しょうが ニンニク、しょうが きゅうり、コーン(缶) チンゲンサイ、長ねぎ、わかめ(乾) バナナ
3	木	ご飯、●魚の和風マヨ焼き、きんぴらごぼう五目みそ汁、果物(オレンジ)	●お好み焼き ●牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ こんにやく、砂糖、ごま油	めかじき ごま はま(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)	長ねぎ、こんぶ佃煮、万能ねぎ ごぼう、にんじん えのき巻、にんじん、かぼちゃ、万能ねぎ オレンジ
4	金	●沖縄そば、モウイの和え物、すいか	●卵そぼろ おにぎり	●お好み焼き粉、やまといも、油	●卵、●赤ハム ●牛乳	長ねぎ、にんじん、あおのり キャベツ
5	土	春雨丼、わかめスープ、果物(りんご)	●ヒラヤーチー	ゆで沖繩めん、砂糖 砂糖	ふた肉(三枚肉)、かまぼこ、かつお節 ツナ(油漬缶)	万能ねぎ、しょうが しゅうりょう、きゅうり、にんじん すいか
7	月	ご飯、●夏野菜ポークビーンズ、●サラスパ ●卵スープ、果物(オレンジ)	揚げ芋もち ●牛乳	米(精白米)、はるさめ、砂糖、油	豚肩ロース	にんじん、ピーマン、たまねぎ 長ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ りんご
8	火	ご飯、ホキの南蛮漬け、パパイアリチー小松菜みそ汁、果物(バナナ)	●チーズスコーン ●牛乳	小麦粉、油	●卵、ツナ(油漬缶)	長ねぎ
9	水	夏の枝豆ごはん、ハニーマスタードチキンおくら梅和え、もずくスープ果物(パイン)	ちんびん ●牛乳	米(精白米) じゃがいも、油、砂糖 砂糖	ふた肉(三枚肉)、脂身付、蒸し大豆 ●赤ハム ●卵	かぼちゃ(冷凍)、にんじん、たまねぎ、コーン きゅうり、にんじん、コーン(缶) ほうれんそう オレンジ
10	木	ご飯、●鮭のオーロラソース焼き ●洋風おからいりちー、油揚げのみそ汁すいか	●ソナサラダの ロールパン	米(精白米) 揚げ油、片栗粉、砂糖	ホキ ツナ(水煮缶) 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ピーマン、にんじん パパイア(未熟果)、にんじん、にら ごまつな、たまねぎ、カットわかめ バナナ
12	土	マーボー丼、野菜たっぷりみそ汁果物(オレンジ)	焼きいも	ホットケーキ粉	●バター、●牛乳、●粉チーズ ●牛乳	
14	月	ご飯、●うじゃ豆腐、小松菜の煮びたし根菜みそ汁、果物(バナナ)	●オートミール クッキー ●牛乳	米(精白米) はちみつ 砂糖	えだまめ レタス とりも肉 削り節	えだまめ レタス きゅうり、おくら、にんじん、うめぼし もずく(塩茹め)、トウモロコシ ハインツァプル
15	火	ご飯、チャプチェ、ほうれん草のナムル ●中華スープ、果物(りんご)	●パセリの かきあげ ●牛乳	米(精白米) はちみつ 砂糖、ごま油 片栗粉	さけ(鮭) にら(葉もむねなし)、おから、●粉チーズ 米みそ(甘みそ)、油あげ	パセリ えだまめ、えだまめ、にんじん たまねぎ、にんじん すいか
16	水	ご飯、●クリームシチュー トマトしめじのマリネ、押し麦のスープ果物(オレンジ)	●りんご蒸しパン ●牛乳	米(精白米) じゃがいも オリーブ油、はちみつ、砂糖 押麦	●牛乳、とり肉(若鶏もむねなし) ツナ	たまねぎ、にんじん、フロッキー(冷凍) トマト、しめじ、きゅうり キャベツ、えのき巻、にんじん オレンジ りんご
17	木	おくら納豆ご飯、サバのみそ煮 ●麩ちゃんぶるー、そうめん汁、すいか	●ココア ホットケーキ ●牛乳	ホットケーキ粉、オートミール、砂糖、油、はちみつ	●牛乳、●卵、●無塩バター ●牛乳	
18	金	●ちゃんぽんラーメン、パンパンジーヨーグルト	鮭わかめ おしやぶり昆布	米(精白米) 砂糖 砂糖	なっとう 万能ねぎ さば、米みそ(甘みそ) ●卵、豚肩ロース	おくら 万能ねぎ キャベツ、にんじん、もやし、にら 万能ねぎ すいか
				米(精白米)	さけ(鮭)	カットわかめ



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
				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	土	豚とキャベツのみそ炒め丼 かぼちゃのみそ汁、果物(バナナ)	オレンジゼリー	米(七分つき米)、砂糖	豚肩ロース、米みそ(甘みそ) 米みそ(甘みそ)	キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、長ねぎ かぼちゃ、長ねぎ バナナ
21	月	●親子丼、キャベツの和え物、ゆし豆腐果物(パイン)	芋けんぴ ●牛乳	米(精白米) 砂糖、ごま油	とり肉(若鶏もも・皮なし)、●卵 とうふ(ゆし豆腐)	たまねぎ、ピーマン、にんじん、種のり キャベツ、にんじん、コーン(缶)、かいたわかめ 万能ねぎ ハインツァプル
22	火	ご飯、鶏肉のカレー焼き ●白菜とハムのサラダ、●ミネストローネ果物(オレンジ)	鶏そぼろおにぎり	米(七分つき米)	とり肉(ひき肉)	ニンニク ほうれん草、赤ピーマン、コーン(缶) ●赤ハム オレンジ
23	水	ご飯、ぶりの照り焼き、かぼちゃのそぼろ煮わかめのみそ汁、果物(バナナ)	ごまぐず餅 ●牛乳	米(精白米) 砂糖 片栗粉、油	ぶり(50g) とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	かぼちゃ たまねぎ、万能ねぎ、カットわかめ バナナ
24	木	●タコライス、豆腐ナゲット、冬瓜のみそ汁果物(パイン)	●きなこ蒸しパン ●牛乳	黒砂糖、くず粉、グラニュー糖	きなこ、黒すりごま	
25	金	お羊ご飯、赤魚の煮つけ、クープイリチー ●かき玉汁、すいか	●おから ブラウニー ●牛乳	米(精白米)、さつまいも 砂糖 こんにやく、砂糖	かきご 豚肩ロース ●卵、米みそ(甘みそ)	しょうが にんじん、おみこご、切り干しだいこん にら、あおきアサ すいか
26	土	そぼろ丼、じゃがいものみそ汁、りんご	ぶどうゼリー	砂糖、小麦粉	●卵、●バター、おから ●牛乳	
28	月	ウンケージュージー、きゅうりの和え物イナムル汁、すいか	フルーツゼリー 鉄分ウエハース	米(精白米)、砂糖、油	じゃがいも 米みそ(甘みそ)	りんご ひき肉 万能ねぎ りんご
29	火	玄米ご飯、●魚のコーンマヨネーズ ●ごぼうサラダ、●野菜スープ、果物(りんご)	ビーフン ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) ●マヨネーズ ●ごまドレッシング	さけ(鮭) ゆで卵 ●ワインナー	コーン(缶) ごぼう、きゅうり、コーン(缶) たまねぎ、にんじん、セロリ りんご
30	水	お弁当会	●アメリカンドッグ ●牛乳	ビーフン、砂糖、油	豚肩ロース ●牛乳	たまねぎ、もやし、にんじん、にら
31	木	ご飯、●チキンのチーズ焼き ●ポテトサラダ、コーンスープ 果物(オレンジ)	●アイスクリーム りんごジュース	米(精白米) じゃがいも、●マヨネーズ、砂糖、オリーブ油	とりも肉、●ピザ用チーズ、●粉チーズ ●赤ハム	きゅうり、にんじん、コーン(缶) りんご、セロリ(缶) 万能ねぎ、わかめ(乾) オレンジ

旬の野菜を食べよう

今ではどんな野菜でもほぼ1年中出回っていますが、野菜には旬があります。旬の野菜は、味も栄養価もよく、その季節の体に適した性質を持っています。旬の野菜からパワーをもらって、毎日を元気に過ごしましょう。園では、旬の野菜をこども達にも知ってもらえるよう、夏野菜を献立に組み込んでいます。

トマト
免疫力UPの効果があります。全体が赤くずっしりと重いもの、皮に張りつつやがあるものが新鮮です。

ナス
眼精疲労に効果があり、皮には栄養がたくさんあるため調理の際は、皮ごと使しましょう。

夏は室内の熱中症にも注意が必要です。のどが渇いた時にはすでに水分不足ですので、こまめに水分補給を行いましょう。スポーツ飲料や経口補水液は状況に応じて利用するのもいいですが、日常的な水分補給には、水や麦茶で十分に補えます。

手作り経口補水液の作り方!

- ご家庭にある材料で簡単に作れます。
- <材料>
- 水・・・1リットル
 - 塩・・・小さじ1/2(3g)
 - 砂糖・・・大さじ4と1/2(40g)
 - レモン汁・・・お好みで
- これらをしっかり溶けるまで混ぜれば完成です。

