

献立表

2023年09月

●卵 乳アレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名			
				黄	赤	緑	
1	金	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(バナナ)	●バナナスコーン ●牛乳	米(精白米) 揚げ油、片栗粉、砂糖 砂糖 ホットケーキ粉	さば ツナ、白すりごま とうふ(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 パナップ	
2	土	照り焼き丼、さつまいものみそ汁 果物(オレンジ)	ツナカレー おにぎり	米(精白米)、砂糖、ごま油 さつまいも	とりにく(若鶏もも、皮付) 米みそ(甘みそ)	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きざみり たまねぎ、長ねぎ オレンジ	
4	月	ご飯、●魚のムニエル、たまな〜ちゃんぶるー トマトスープ、果物(りんご)	豆乳ゼリー クラッカー	米(精白米) ●マーガリン、小麦粉 油 砂糖	さけ(鮭) ぶた肉(ばら)、とうふ(木綿豆腐)	キャベツ、にんじん、もやし、にら たまねぎ、トマト りんご	
5	火	●沖繩そば、モウイの和え物、果物(バナナ)	●抹茶ケーキ ●牛乳	ゆで沖繩めん、砂糖 砂糖	ツナ(油漬缶)	万能ねぎ、しょうが しょうり、きゅうり、にんじん パナップ	
6	水	ご飯、●豚しゃぶ、ちくわ磯辺揚げ きのこのみそ汁、果物(りんご)	くず餅 ●牛乳	米(精白米) ●ごまドレッシング 油、小麦粉	ぶた肉(胸ロース・脂身付) 活きくわ とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	キャベツ、きゅうり、トマト あおのり しめじ、えのきたけ、万能ねぎ りんご	
7	木	納豆ご飯、西京焼き、五目煮、ゆし豆腐 果物(梨)	お芋かりんとう ●牛乳	高砂糖、くず粉、タピオカ粉、グラニュー糖	きなこ ●牛乳	万能ねぎ なっとう	
8	金	ご飯、チキンの照り焼き、白菜のツナあえ 南瓜のみそ汁、果物(バナナ)	●四角いメロンパン ●牛乳	米(精白米) 砂糖 砂糖、オリーブ油	とりにく(若鶏もも皮なし) ツナ(油漬缶) 減塩みそ	レタス はくさい、ピーマン、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、長ねぎ バナナ	
9	土	中華丼、わかめスープ、果物(りんご)	シークワサー ゼリー	米(精白米)、片栗粉、砂糖	ぶた肉(もも)	りんご	
11	月	麦ご飯、さばのカレー焼き、きんぴらごぼろ 豆腐みそ汁、果物(バナナ)	●ベーコンチーズ おにぎり いりこ	米(精白米)、押麦 こんにやく、ごま油、砂糖	さば ぶた肉(ばら) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ	ごぼう、にんじん、えだまめ 長ねぎ、カットわかめ パナップ	
12	火	生姜焼き丼、きゅうりの中華和え 大根のみそ汁、果物(オレンジ)	●もちもちドーナツ ●牛乳	米(精白米)、砂糖 ごま油、砂糖	豚肩ロース ツナ(油漬缶) 米みそ(甘みそ)	きゅうり、カットわかめ だいこん、万能ねぎ、とうろこんぶ オレンジ	
13	水	五穀米ご飯、●鮭のピカタ、おからいりちー ●おくらスープ、果物(梨)	中華おこわ	小麦粉、油 砂糖、ごま油	さけ(鮭)、●卵 おから ●卵	たまねぎ、万能ねぎ、にんじん、やししいたけ たまねぎ、おくら なし(梨)	
14	木	ご飯、●はんぺんチーズ焼き 豆腐のそぼろ煮、じゃがいものみそ汁 果物(バナナ)	●パリパリピザ ●牛乳	米(精白米) 砂糖、片栗粉 じゃがいも	ぶた肉(三枚肉)	あおのり	
15	金	運動会がんばれメニュー ふりかけご飯、鶏のから揚げ ●たこさんウインナー、●チョコッドサラダ ●クリームポテトスープ、●プリン	●ココア蒸しパン ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、油、砂糖 ●ごまドレッシング じゃがいも 砂糖 ホットケーキ粉、砂糖、油	とりにく(若鶏もも・皮付)、ウインナー だいず(ゆで)	ニンニク、しょうが トマト、きゅうり、コーン(缶)、えだまめ クリームコーン(缶)、にんじん、たまねぎ	
16	土	うんどうかい					
19	火	枝豆ごはん、さばの梅煮、豆腐ちゃんぶるー さつまいものみそ汁、果物(りんご)	●お好み焼き ●牛乳	米(精白米) 砂糖 さつまいも	さば とうふ(沖繩豆腐)、ぶた肉(ばら) 米みそ(淡色辛みそ)	えだまめ うめぼし キャベツ、にんじん、にら 長ねぎ りんご	



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
20	水	お弁当会	スイートポテト 春巻き ●牛乳	米(精白米) 揚げ油、片栗粉、砂糖	さつまいも、揚げ油、春巻の皮、砂糖	りんご
21	木	焼きそば、きゅうりの酢の物、なすのみそ汁 果物(梨)	みそおにぎり いりこ	米(精白米)、砂糖	とりにく(若鶏もも)、米みそ(甘みそ) なし(梨)	焼のり
22	金	ご飯、●魚マヨ、●春雨サラダ、豆腐スープ 果物(オレンジ)	焼きいも ●牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ、片栗粉、油 はるさめ、砂糖、ごま油	キャベツ、にんじん、もやし、にら たまねぎ、トマト りんご	きゅうり、黄ピーマン チンゲンサイ、えのきたけ、長ねぎ オレンジ
25	月	ご飯、野菜の肉巻き、●人参しりしりー 冬瓜のみそ汁、果物(オレンジ)	●ほうれん草 ホットケーキ ●牛乳	米(精白米) 砂糖	豚肩ロース ツナ(油漬缶) 米みそ(甘みそ)	にんじん、いんげん にんじん、ピーマン とうがん、万能ねぎ、カットわかめ オレンジ
26	火	ご飯、白身魚の甘酢あんかけ、●南瓜サラダ レバー汁、果物(バナナ)	●アガラサー ●牛乳	米(精白米) 揚げ油、片栗粉、きび糖、ごま油	ホキ ●卵、●赤ハム 豚肩ロース、とりレバー、米みそ(甘みそ)	みずな、にんじん、たまねぎ かぼちゃ、干しぶどう だいこん、ごぼう、にんじん、長ねぎ バナナ
27	水	きびご飯、●アーサー卵焼き 千切り大根イリチー、なめこ汁、果物(梨)	●牛乳コーンフレーク	小麦粉(強力粉)、黒砂糖	米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖、油 切こんにやく、油	あおさーアーサ ぶた肉(ばら) 米みそ(甘みそ)
28	木	十五夜メニュー ●月見うどん、里芋の煮物、お月見りんご	おはぎ ●牛乳	ゆでうどん さといも、砂糖	豚肩ロース、●卵、●なると とりにく(若鶏もも皮なし)	万能ねぎ にんじん、しいたけ、いんげん りんご
29	金	ご飯、●ミートローフ、●マッシュポテトサラダ ●卵スープ、果物(ぶどう)	●お誕生日ケーキ 野菜ジュース	米(精白米)、砂糖 じゃがいも、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	合ひき肉(牛・ぶた)、豆乳 ツナ ●卵	たまねぎ、ピーマン、にんじん、コーン(缶)、しめじ(缶) にんじん、コーン(缶)、えだまめ コーン(缶)、カットわかめ ぶどう
30	土	豚丼、根菜みそ汁、果物(オレンジ)	ホットケーキ	砂糖、水あめ、はちみつ、小麦粉	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	野菜ジュース たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが たまねぎ、だいこん、にんじん オレンジ

お月見を楽しみましょう

旧暦8月15日を『十五夜』といい、今年は、9月29日にあたります。
『十五夜』は、空気の澄んだ秋の真ん中に最も美しい満月を眺めること
ができることから『中秋の名月』とも呼ばれます。また、『芋名月』とも呼ば
れるように里芋をお供えて秋の収穫を祝う収穫祭であったという説が
あります。
また、ススキの鋭い切り口が魔除けになるとされているため、
軒先にススキをつるす習慣もあるそうです。

オレンジこども園の十五夜メニュー

- 給食
- お月見うどん
うどんに、満月をイメージしたゆで卵をトッピングします。
 - 里芋の煮物
十五夜の時期に収穫を迎える里芋。普段給食では出ないです
が、芋名月にちなんで里芋を使用しています。
- おやつ
- おはぎ
本来十五夜はお餅ですが、子どもでも食べやすいよう
もち米で子ども向けのおはぎを作ります。
- ※9月29日は、誕生日のため28日に十五夜メニューを提供します。

子どものおやつはどうしたらいいの？

- ★おやつ役割★
子どもにとっておやつは、体と心の栄養です。
3回の食事で補えなかった栄養素をおやつで補う役割があります。
- ★おやつポイント★
・おやつは時間を守ってあげる。
・おやつの量を決める。(食事に影響しない程度のもの)
・食事前後は、2〜3時間開けるようにする。
・おにぎりや芋、フルーツなどをあげるようにする。

★ほうれん草ホットケーキ★

材料 大人2人、子ども2人分

- ・ホットケーキ粉 100g
- ・卵 1/2個
- ・砂糖 15g
- ・牛乳 65g
- ・ほうれん草 35g
- ・チーズ 15g

作り方

- 1.ほうれん草を茹でて、細かく刻みます。
- 2.ホットケーキ粉に卵、砂糖、牛乳、チーズ、1を混ぜ合わせます。
- 3.2を焼いて完成です！

ホットケーキ自体が甘いので、お野菜が苦手な子ども
食べやすくなっています。
ほうれん草だけでなく、様々なお野菜を混ぜて試してみてください。