

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10月

●卵 乳アレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
2	月	ご飯、肉じゃが、もずく酢、冬瓜のみそ汁 果物(みかん)	豆腐ナゲット ●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
				米(精白米) じゃがいも、しらたき、砂糖 砂糖	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) もずく(塩ゆき)、きゅうり、レモン(果汁) とうがん、万能ねぎ、あおさ・アサ みかん
3	火	ご飯、●鮭フライ・タルタルソースがけ 白菜のツナあえ、豆腐のみそ汁 果物(バナナ)	●ヒラヤーチー	米(精白米) 揚げ油、●マヨネーズ、◎パン粉、小麦粉 砂糖	さけ(鮭) ●ゆで卵、●卵 ツナ(油漬缶)	たまねぎ、ピーマン はくさい、にんじん、きゅうり 万能ねぎ バナナ
				油、片栗粉	◎肉(木綿豆腐)、とうふ(木綿豆腐) ●牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり 万能ねぎ バナナ
4	水	●ミートスパゲティ キャベツのツナレズンサラダ ●大根スープ、●ヨーグルト	●卵そぼろ おにぎり 小魚(ごま)	スパゲティ、オリーブ油 オリーブ油、砂糖	含むき肉(牛・ぶた) ツナ(油漬缶)	たまねぎ、にんじん、干しぶどう だいこん、こまつな
				米(精白米)、砂糖 砂糖	●卵、とり肉(ひき肉) いわし(田作り)、ごま	あおのり
5	木	ご飯、●豆腐のつくね焼き、大根のそぼろ煮 パパイアのみそ汁、果物(りんご)	●さつま芋 クッキー ●牛乳	米(精白米)、砂糖 砂糖、片栗粉	とうふ(木綿豆腐)、とり肉(ひき肉) ●卵 とりに肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	にんじん、たまねぎ、ひじき だいこん、にんじん、えだまめ パパイア(冷凍用)、こまつな、万能ねぎ りんご
				さつま芋、小麦粉、砂糖	●卵、●無塩バター ●牛乳	あおのり
6	金	魚のそぼろ丼、小松菜とコーンの和え物 ワカメのみそ汁、果物(グレープフルーツ)	●バナナケーキ ●牛乳	米(精白米)、砂糖、油 砂糖	さば、米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(甘みそ)	にんじん、たまねぎ、しいたけ、万能ねぎ、しょうが こまつな、にんじん、コーン(缶) しめじ、長ねぎ、わかめ(乾) グレープフルーツ
				ホットケーキ粉、砂糖	●卵、●バター、●牛乳 ●牛乳	バナナ
7	土	マーボー丼、野菜たっぷりみそ汁 果物(オレンジ)	オレンジゼリー	米(精白米)、砂糖、片栗粉 砂糖	たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、にんじん だいこん、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ オレンジ	たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、にんじん だいこん、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ オレンジ
				ホットケーキ粉、砂糖	●卵、●バター、●牛乳 ●牛乳	バナナ
10	火	グリーンピースご飯、●鮭のカレピカタ きのことチキンのソテー、●豆乳スープ 果物(りんご)	●鯖マヨおにぎり	米(精白米) 小麦粉、油	さけ(鮭) ●卵 とりもも肉 豆乳	グリーンピース(冷凍) しめじ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん グリーンピース(缶)、きゅうり、にんじん、たまねぎ りんご
				油	さば(味付缶)	焼のり、しそ
11	水	ご飯、●トマトクリームシチュー 白菜コーンサラダ、●きのこのスープ 果物(オレンジ)	●よもぎ ホットケーキ ●牛乳	米(精白米) じゃがいも 砂糖、オリーブ油	●牛乳、とりもも肉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ(缶) はくさい、りんご、コーン(缶)、きゅうり しめじ、えのきたけ、さやえんどう オレゴン
				ホットケーキ粉、砂糖	●牛乳、●卵 ●牛乳	よもぎ
12	木	お弁当会 	●チュロス ●牛乳	米(精白米)、砂糖、油、砂糖	●牛乳、●卵 ●牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ(缶) はくさい、りんご、コーン(缶)、きゅうり しめじ、えのきたけ、さやえんどう オレゴン
				小麦粉、黒砂糖、油、砂糖	●牛乳、●卵、●無塩バター ●牛乳	よもぎ
13	金	玄米ご飯、さばの竜田揚げ ●豆腐とさつま芋のサラダ キャベツのみそ汁、果物(バナナ)	●フレンチトースト ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) 揚げ油、片栗粉、砂糖 さつま芋、ごま、こしあん	さば(木綿豆腐)、活ちくわ 米みそ(甘みそ)	しょうが キャベツ、長ねぎ、カットわかめ バナナ
				◎食パン、砂糖	●牛乳、●卵 ●牛乳	しょうが キャベツ、長ねぎ、カットわかめ バナナ
14	土	もずく丼、じゃがいものみそ汁、果物(りんご)	焼きもろこし おにぎり	米(精白米)、砂糖 じゃがいも	ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	はくさい、たまねぎ、もずく(塩ゆき)、にんじん、万能ねぎ たまねぎ、長ねぎ、わかめ(乾) りんご
				米(七分つき米)、油	コーン(缶)	コーン(缶)
16	月	●ふりかけご飯、ハニーマスタードチキン ●ジャーマンポテ、●トマトスープ 果物(グレープフルーツ)	もちもちどら焼き ●牛乳	米(精白米) はちみつ じゃがいも、油	とりもも肉 ◎ペーコン	レタス たまねぎ トマト、たまねぎ、キャベツ グレープフルーツ
				ホットケーキ粉、白玉粉、油	つしあん(砂糖添加) ●牛乳	万能ねぎ、しょうが キャベツ、にんじん、もやし、にら バナナ
17	火	●沖縄そば、たまなちゃんぶるー 果物(バナナ)	鮭とコーンの おにぎり	ゆで沖縄めん、砂糖 油	◎たけのこ(肉)、◎かまぼこ、かつお節 豚肩ロース	万能ねぎ、しょうが キャベツ、にんじん、もやし、にら バナナ
				米(精白米)	さけ(鮭)	コーン(缶)、あおのり
18	水	きびご飯、●魚のおおさ天ぷら、ひじき炒め 根菜のみそ汁、果物(梨)	●チーズスコーン ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粉) 揚げ油、天ぷら用バター、小麦粉 ごんにやく、砂糖	ホキ、●卵 ぶた肉(はら)、とうふ(凍り豆腐) 米みそ(淡色辛みそ)	あおのり にんじん、ひじき、にら だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ なし(梨)
				ホットケーキ粉	●バター、●牛乳、●粉チーズ ●牛乳	あおのり
19	木	ご飯、チンジャオロース、中華あえ ●春雨スープ、果物(パイナップル)	お芋チップ ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、ごま油、砂糖 ごま油、砂糖 はるさめ	ぶた肉(もも) ツナ(油漬缶) ●卵	ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで)、しょうが きゅうり、わかめ(乾) キャベツ パイナップル
				紅芋、さつま芋、油	●牛乳	あおのり

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
20	金	青菜ご飯、ぶりの照り焼き 千切り大根イリチー、なめこ汁 果物(柿)	ブドウゼリー せんべい	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
				米(精白米) 砂糖 切ごんにやく、油	ぶひ(50g) 豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	からしな はくさい、切干しいたけ、椎茸、干しいたけ はくさい、なめこ、万能ねぎ かき(柿) ぶどうジュース(濃縮還元)、イナガアー
21	土	牛肉みそ丼、さつま芋のみそ汁 果物(オレンジ)	チヂミ	米(精白米)、油、砂糖 さつま芋	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 オレンジ
				小麦粉、もち粉、砂糖		にら
23	月	キーマカレー、●サラスパ ●さつま芋スープ、果物(オレンジ)	豆腐たこ焼き ●牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ、サラダ用スパゲティ さつま芋	◎赤ハム	きゅうり、にんじん、コーン(缶) たまねぎ オレンジ
				片栗粉、油	とうふ(木綿豆腐)、削り節 ●牛乳	キャベツ、あおのり
24	火	ご飯、揚げ魚のきのこ餡かけ ●南瓜のチーズ焼き、アサのすまし汁 果物(グレープフルーツ)	●りんご蒸しパン ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、油、砂糖	ホキ ●チーズ	しめじ、にんじん、さやえんどう、干しいたけ かぼちゃ とうがん、万能ねぎ、あおさ・アサ グレープフルーツ
				ホットケーキ粉、油、砂糖	●牛乳、●卵	りんご
25	水	ご飯、レバニろ炒め キャベツとわかめのごま酢あえ、中華スープ 果物(柿)	きのおこわ おしゃぶり昆布	米(精白米) 油、砂糖、ごま油 砂糖	白りレバー とりいりごま	にんじん、もやし、にら、しょうが キャベツ、にんじん、カットわかめ えのきたけ、チンゲンサイ、長ねぎ (缶)
				米(もち米)、米(精白米)	とり肉(若鶏もも・皮付)	しめじ、にんじん、にら、干しいたけ
26	木	ご飯、●魚のパン粉焼き、●おからサラダ ●ほうれん草スープ、果物(パイナップル)	ぜんざい ●かんぱん	米(精白米) 油、◎パン粉 じゃがいも、●マヨネーズ、砂糖	さけ(鮭)、●粉チーズ おから	ニンニク にんじん、たまねぎ、きゅうり ほうれん草、コーン(缶) パイナップル
				黒砂糖、押麦、グラニュー糖 ◎粉パン	いんげん(乾)、こしあん(生)	
27	金	●チーズバーガー、●花野菜サラダ ●コーンクリームスープ、果物(りんご)	●お誕生日ケーキ オレンジジュース	米(精白米)、小麦粉、油	含むき肉(牛・ぶた) ●チーズ、豆乳 ●牛乳	たまねぎ、レタス にんじん、ブロッコリー、カリフラワー クリームチーズ(缶)、たまねぎ、コーン(缶) りんご
				砂糖、米粉、油	●卵、●生クリーム	いちご オレンジジュース(果汁100%)
28	土	ビビンバ丼、なすのみそ汁、果物(バナナ)	ココア ホットケーキ	米(精白米)、砂糖、油	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	しょうが、ごま油、万能ねぎ、万能ねぎ なす、たまねぎ、長ねぎ バナナ
				ホットケーキ粉、砂糖、メープルシロップ	豆乳	
30	月	さつま芋ご飯、●魚の和風マヨ焼き きんぴらごぼう、もずくのみそ汁 果物(りんご)	わかめおにぎり	米(精白米)、さつま芋 ●マヨネーズ 切ごんにやく、砂糖、ごま油	めかじき 豚肩ロース、ごま 米みそ(甘みそ)	長ねぎ、ごぼう、万能ねぎ かぼちゃ、にんじん もずく(塩ゆき)、こまつな りんご カットわかめ
				米(精白米)		
31	火	●パエリア、●ハロウィンオムレツ 焼き南瓜、ブロッコリー、●野菜スープ ミックスフルーツ	●ハロウィン クッキー ●牛乳	米(精白米)、オリーブ油 油	とり肉(若鶏もも・皮付)、●卵 ●卵	にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン かぼちゃ、ブロッコリー(ゆで) たまねぎ、キャベツ、にんじん もも(缶)、パイナップル(缶)、みかん(缶) かぼちゃ
				小麦粉、●マーガリン、砂糖	●卵 ●牛乳	

沖縄そばの日

今では沖縄のソルフードとして有名な沖縄そばですが、その昔、「沖縄そば」という呼び名は禁止されていました。沖縄そばは、小麦粉・食塩・かん水を原料としているためそばではなく中華麺に分類されていました。「沖縄そば」という名前を使用できるようになったのは、1978年10月17日に公正取引委員会に認められたのが始まりです。そこから10月17日が沖縄そばの日となりました。沖縄そばは、子どもたちの大好きなメニューで、毎回嬉しそうな声が聞こえてきます。



実りの秋！味覚の秋！ 食欲の秋

秋は、旬の美味しい食べ物がたくさんあります。旬を迎える食べ物を知り、食事に積極的に取り入れて、味わってみましょう。

秋が旬の食べ物

- 野菜類・・・にんじん・ごぼうなど
- きのこ類・・・しいたけ・なめこ
- まいたけなど
- いも類・・・さつま芋・さといもなど
- 果物類・・・梨・ぶどう・柿など
- 魚類・・・さつま・さけなど
- その他・・・新米・くりなど

食物繊維とは...

「食物繊維」は、コレステロールの吸収を妨げたり、血糖値の上昇を抑えるやかにしたり、腸内環境を整え、有害物質を排出する働きがあり、肥満や生活習慣を予防する効果があるとされています。野菜や果物、いも、穀物、豆、きのこ、海藻に多く含まれています。食物繊維は、現代の日本の食生活不足しがちなと言われる「食物繊維」を豊富に含むものがあります。積極的に多く含まれる食べ物を意識してもいいですね。