

献立表

2024年04月

●卵 乳アレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
1	月	チキンカレー、●コールスローサラダ ●春雨スープ、果物(オレンジ)	●豆腐クッキー ●牛乳	熱と力になるもの じゃがいも ●マヨネーズ、砂糖 はるさめ ホットケーキ粉、砂糖	血や肉や骨になるもの とり肉(若鶏もも・皮なし) ●卵	体の調子を整えるもの にんじん、たまねぎ キャベツ、にんじん、コーン(缶) にんじん オレンジ
2	火	ミートスパゲティ、●ブロッコリーサラダ ●コーンスープ、果物(バナナ)	●ポーク卵 おにぎり いりこ	スパゲティ、オリーブ油 ●マヨネーズ 米(精白米)	合ひき肉(牛・ぶた)、ひよこまめ(ゆで) たまねぎ、ホートマト(缶)、にんじん、ピーマン、ニンニク ブロッコリー(冷凍)、にんじん コーン(缶)、カットわかめ バナナ	からしな、焼のり
3	水	ご飯、●魚のチーズ焼き、きんぴらごぼう 豆腐みそ汁、果物(パイ)	●ほうれん草 ホットケーキ ●牛乳	米(精白米) こんにやく、ごま油、砂糖	めかじき、●ピザ用チーズ、●粉チーズ ぶた肉(肩・赤肉)、ごま とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)	ごぼう、にんじん、えだまめ だいこん、万能ねぎ、カットわかめ バイナッブル ほうれんそう
4	木	きびご飯、チキンの照り焼き、白菜ののりあえ 南瓜のみそ汁、果物(りんご)	●バナナスコーン ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖 砂糖、ごま油 ホットケーキ粉	とりも肉 赤みそ ●バター、●牛乳 ●牛乳	はくさい、にんじん、コーン(缶)、焼のり かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ りんご バナナ
5	金	とうもろこし飯、西京焼き、厚揚げのそぼろ煮 じゃがいものみそ汁、果物(オレンジ)	●おからきな粉 ドーナツ ●牛乳	米(七分つき米)、油 砂糖 砂糖、片栗粉 じゃがいも ホットケーキ粉、揚げ油、砂糖	かれい、米みそ(甘みそ) 厚揚げ、ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ) おから、●卵、きなこ ●牛乳	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、むぎ枝豆 こまつな、長ねぎ オレンジ
6	土	照り焼き丼、からし菜みそ汁、果物(りんご)	ホットケーキ	米(精白米)、砂糖、ごま油	とりも肉 米みそ(甘みそ)	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きざみのり からしな、しめじ、長ねぎ りんご
8	月	●沖縄そば、たまなちゃんぶるー 果物(オレンジ)	●鯖マヨおにぎり	ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油 ゆで沖繩めん、砂糖 油	ぶた肉(三枚肉)、◎かまぼこ 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 オレンジ
9	火	枝豆ごはん、●豆腐ハンバーグ、ひじき炒め 白菜のみそ汁、果物(グレープフルーツ)	●紅芋 スイートポテト ●牛乳	米(精白米) ◎パン粉 こんにやく、油、砂糖 紅芋、砂糖	合ひき肉(牛・ぶた)、とうふ(木綿豆腐)、●卵 ぶた肉(ばら) 米みそ(甘みそ)、油あげ ●脱脂粉乳(スキムミルク) ●牛乳	むぎ枝豆 たまねぎ、ひじき にんじん、ひじき、にら はくさい、万能ねぎ グレープフルーツ
10	水	●親子丼、キャベツの和え物、へちまのみそ汁 果物(パイ)	●ココア牛乳もち	米(精白米) 砂糖、ごま油 片栗粉、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし)、●卵 米みそ(甘みそ) ●牛乳、きなこ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、焼のり キャベツ、にんじん、コーン(缶) へちま、たまねぎ、長ねぎ バイナッブル
11	木	ご飯、●鮭のカレーピカタ きのこチキンのソテー、●豆乳スープ 果物(りんご)	●三月菓子 ●牛乳	米(精白米) 小麦粉、油 小麦粉、揚げ油、砂糖、黒砂糖、油	さけ(鮭)、●卵 とりも肉 豆乳 ●卵 ●牛乳	しめじ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん クリームコーン(缶)、ほうれんそう、たまねぎ りんご かぼちゃ
12	金	納豆ご飯、肉じゃが、きゅうりの酢の物 冬瓜のみそ汁、果物(バナナ)	●四角い メロンパン ●牛乳	米(精白米) じゃがいも、しらたき、砂糖 砂糖 ◎食パン、小麦粉、砂糖、●マーガリン	●卵 ●牛乳	たまねぎ、にんじん、いんげん きゅうり、カットわかめ とうがん、万能ねぎ、あおさ・アーサ バナナ レモン(果汁)
13	土	マーボー丼、野菜たっぷりみそ汁 果物(バナナ)	みそおにぎり○	米(精白米)、ごま油、砂糖、片栗粉 じゃがいも 米(精白米)、砂糖	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ) 米みそ(甘みそ) 赤みそ	たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、にんじん だいこん、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ バナナ 万能ねぎ
15	月	ご飯、赤魚の煮つけ、●人参しりしりー 厚揚げのみそ汁、果物(りんご)	●お好み焼き ●牛乳	米(精白米) 砂糖 ●お好み焼き粉	かさご ●卵、ツナ(油漬缶) 厚揚げ、米みそ(甘みそ) ◎赤ハム ●牛乳	しょうが にんじん、ピーマン しめじ、えのきたけ、万能ねぎ りんご キャベツ、にんじん、たまねぎ、あおのり
16	火	ご飯、マーボー豆腐、野菜サラダ、●かき玉汁 果物(パイ)	きのこおこわ	米(精白米) 砂糖、片栗粉、ごま油 砂糖、ごま油	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ) ●卵	たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン トマト、きゅうり、コーン(缶) にら、あおさ・アーサ バイナッブル
17	水	ご飯、●うじら豆腐、小松菜の煮びたし なすのみそ汁、果物(バナナ)	焼きいも ●牛乳	米(精白米) 揚げ油 さつまいも	とうふ(沖綿豆腐)、●白身魚すり身、●卵、ごま 油あげ 米みそ(淡色辛みそ) ●牛乳	にんじん、グリーンピース(冷凍)、ひじき こまつな、しめじ、にんじん なす、たまねぎ バナナ



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	
18	木	麦ご飯、チキンの野菜ジュース煮 ●さっぱりポテサラ、●もずくスープ 果物(オレンジ)	●タンナファクルー ●牛乳	熱と力になるもの 米(精白米)、押麦 砂糖 じゃがいも、●マヨネーズ、砂糖、オリーブ油	血や肉や骨になるもの とり肉(若鶏もも・皮なし)、だいず(水煮缶) おから	体の調子を整えるもの たまねぎ、セロリ、にんじん、野菜ジュース にんじん、きゅうり だいこん、もずく(塩めき)、長ねぎ オレンジ	
19	金	ご飯、●鮭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	米(精白米) ●マヨネーズ 糸こんにやく、砂糖	さけ(鮭) ツナ(油漬缶)、ごま ◎ウインナー	コーン(缶) にんじん、ごぼう、コーン(缶)、むぎ枝豆 にんじん、たまねぎ りんご たまねぎ、もやし、にんじん、にら	
20	土	親子レクリエーション					
22	月	こいのぼり掲揚式 ●鯉のぼりオムライス、白菜サラダ わかめスープ、果物(オレンジ)	●鯉のぼり クッキー ●牛乳	米(精白米)、油 砂糖、オリーブ油 小麦粉、●マーガリン、砂糖	●卵、とり肉(若鶏もも・皮なし)	たまねぎ、にんじん、コーン(缶)、グリーンピース はくさい、りんご、きゅうり コーン(缶)、カットわかめ オレンジ	
23	火	ご飯、●豚しゃぶ、ちくわ磯辺揚げ ねばねばみそ汁、果物(バナナ)	●マシュマロおこし ●牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ 油、小麦粉	ぶた肉(ばら) 活ちくわ 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 なめこ、おくら、長ねぎ バナナ	
24	水	お弁当会	キャロットゼリー ●カルシウム ウエハース	オートミール、水あめ、●マーガリン	きなこ ●牛乳		
25	木	青菜ご飯、サバのみそ煮、千切り大根イリチー ゆし豆腐、果物(グレープフルーツ)	ぜんざい せんべい	米(精白米) 砂糖 こんにやく、油	さば、米みそ(甘みそ) 豚肩ロース とうふ(ゆし豆腐)	からしな だんご、切り干しだいこん、割めこんぶ、干しいたけ 万能ねぎ グレープフルーツ	
26	金	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 果物(オレンジ)	●お誕生日ケ キ りんごジュース	米(精白米) 油、片栗粉、小麦粉 ●ごまドレッシング	とり肉(若鶏もも・皮なし)、◎ウインナー だいず(ゆで) ●卵	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 オレンジ	
27	土	牛肉みそ丼、きのこ汁、果物(バナナ)	鶏そぼろおにぎり	米(精白米)、油、砂糖	牛肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(甘みそ)	りんごジュース(果汁100%) チンゲンサイ、たまねぎ、赤ピーマン しめじ、えのきたけ、万能ねぎ バナナ	
30	火	ご飯、●白身魚のムニエル、●春雨サラダ 野菜スープ、果物(オレンジ)	●もずくの天ぷら	米(精白米) ●マーガリン、小麦粉 はるさめ、砂糖、ごま油 砂糖	ホキ ◎赤ハム、ごま とうふ(絹ごし豆腐)	きゅうり こまつな、えのきたけ オレンジ もずく(塩めき)、たまねぎ、にら	

ご入園・ご進級
おめでとうございます!
オレンジこども園の給食では成長期に必要な栄養素のバランスだけでなく、旬の食材や郷土料理などを取り入れた献立を考え、「食の楽しさ・食材の美味しさ」を感じられるようなメニュー作りを心がけています。また、アレルギーの問題等もありますので、ご家庭での様子もお伺いしながら進めていきたいと思ひます。新しい環境で精神的・身体的にも不安定になる時期かと思ひますが、少しずつ慣れていって下さいね。今年度も安全でおいしい給食を提供できるよう頑張りますので宜しくお願い致します。

朝ごはんを食べて
いきいきスタート
朝食をたべると体温が上がり、胃や脳も刺激され全身が目覚め、午前中元気がいっぱい遊ぶためのエネルギーが確保できます。朝の食欲を増進させるためには、起きてすぐに水や牛乳などを飲んで胃を目覚めさせることをおすすめします。前日などに、下準備(ゆで卵や野菜の下茹でなど)や加工品でのひと工夫して簡単に準備ができるようにしましょう。例)・冷凍うどんにカレーをかけてカレーうどん・ごはん市販のミートソースとブロッコリー、ピザ用チーズをかけてミートソースドリア





*食材の都合により献立を変更する事があります。

日付	初期(ごっくん期) 5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7~8ヶ月	後期(かみかみ期) 9~11ヶ月	2回食 pm3:00 後期~
	ヨーグルト状 ペースト	豆腐の固さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み	
01(月)	・つぶし粥・野菜の具だくさんペースト ・キャベツの彩り野菜ペースト ・にんじんスープ	・全粥・鶏肉の野菜煮 ・キャベツの彩り野菜煮 ・にんじんスープ	・軟飯・鶏肉の野菜煮 ・キャベツの彩り野菜煮 ・にんじんスープ	豆腐のソフトクッキー
02(火)	・つぶし粥・野菜のトマトペースト ・ブロッコリーとにんじんペースト ・コーンスープ	・全粥・鶏肉と野菜のトマト煮・ブロッコリーと人参煮・コーンスープ	・軟飯・鶏肉と野菜のトマト煮 ・ブロッコリーと人参煮 ・コーンスープ	おじや
03(水)	・つぶし粥・魚ペースト・大根ペースト ・豆腐スープ	・全粥・魚の煮つけ・大根のうま煮 ・豆腐みそ汁	・軟飯・魚の煮つけ・大根のうま煮 ・豆腐みそ汁	ほうれん草ホットケーキ
04(木)	・つぶし粥・魚のペースト ・白菜のペースト・南瓜スープ	・全粥・チキンの照り煮 ・白菜の煮つけ・南瓜のみそ汁	・軟飯・チキンの照り煮 ・白菜の煮つけ・南瓜のみそ汁	スコーン
05(金)	・つぶし粥・魚ペースト ・豆腐の野菜ペースト ・じゃがいもスープ	・全粥・魚の味噌煮・豆腐の野菜煮 ・じゃがいものすまし汁	・軟飯・魚の味噌煮・豆腐の野菜煮 ・じゃがいものすまし汁	きな粉ホットケーキ
06(土)	・つぶし粥 ・魚と具だくさん野菜ペースト ・からし菜スープ	・全粥・魚と具だくさん野菜煮 ・からし菜みそ汁	・軟飯・魚と具だくさん野菜煮 ・からし菜みそ汁	ホットケーキ
08(月)	・つぶし粥・野菜ちゃんぶるペースト ・ブロッコリーと人参のペースト ・かぼちゃスープ	・全粥・たまなーちゃんぶる一煮 ・ブロッコリーと人参の和え煮 ・かぼちゃのみそ汁	・軟飯・たまなーちゃんぶる一煮 ・ブロッコリーと人参の和え煮 ・かぼちゃのみそ汁	おじや
09(火)	・つぶし粥・白菜ペースト ・野菜ペースト・豆腐スープ	・全粥・鶏肉と白菜の柔らか煮 ・野菜煮・豆腐のみそ汁	・軟飯・鶏肉と白菜の柔らか煮 ・野菜煮・豆腐のみそ汁	ふかし紅芋
10(水)	・つぶし粥・野菜ペースト ・キャベツペースト・たまねぎスープ	・全粥・鶏肉の野菜煮 ・キャベツの柔らか煮 ・たまねぎのみそ汁	・軟飯・鶏肉の野菜煮 ・キャベツの柔らか煮 ・たまねぎのみそ汁	くずもち
11(木)	・つぶし粥・魚ペースト・根菜ペースト ・ほうれんそうスープ	・全粥・魚の煮つけ・根菜煮 ・ほうれんそうスープ	・軟飯・魚の煮つけ・根菜煮 ・ほうれんそうスープ	ホットケーキ
12(金)	・つぶし粥・じゃが野菜ペースト ・きゅうりペースト・冬瓜スープ	・全粥・鶏じゃが・きゅうりの煮つけ ・冬瓜のみそ汁	・軟飯・鶏じゃが・きゅうりの煮つけ ・冬瓜のみそ汁	蒸しパン
13(土)	・つぶし粥・豆腐と野菜ペースト ・野菜たっぷりスープ	・全粥・マーボー煮 ・野菜たっぷりみそ汁	・軟飯・マーボー煮 ・野菜たっぷりみそ汁	おじや
14(日)	・つぶし粥・魚ペースト・人参ペースト ・豆腐スープ	・全粥・魚の照り煮・人参しりしり煮 ・豆腐のみそ汁	・軟飯・魚の照り煮・人参しりしり煮 ・豆腐のみそ汁	お好み焼き
15(月)	・つぶし粥・魚ペースト ・人参ペースト・豆腐スープ	・全粥・魚の照り煮 ・人参しりしり煮・豆腐のみそ汁	・軟飯・魚の照り煮 ・人参しりしり煮・豆腐のみそ汁	お好み焼き
16(火)	・つぶし粥・豆腐と野菜ペースト ・温野菜ペースト・トマトスープ	・全粥・マーボー豆腐煮 ・温野菜・トマトスープ	・軟飯・マーボー豆腐煮 ・温野菜・トマトスープ	おじや

*食材の都合により献立を変更する事があります。

日付	初期(ごっくん期) 5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7~8ヶ月	後期(かみかみ期) 9~11ヶ月	2回食 pm3:00 後期~
	ヨーグルト状 ペースト	豆腐の固さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み	
17(水)	・つぶし粥・豆腐と人参の柔らか煮 ・小松菜煮・なすのみそ汁	・全粥・豆腐と人参の柔らか煮 ・小松菜煮・なすのみそ汁	・軟飯・豆腐と人参の柔らか煮 ・小松菜煮・なすのみそ汁	焼きいも
18(木)	・つぶし粥・野菜たっぷりペースト ・じゃがいもペースト・大根スープ	・全粥・鶏肉の野菜たっぷり煮 ・ポテサラ煮・大根スープ	・軟飯・鶏肉の野菜たっぷり煮 ・ポテサラ煮・もずくスープ	かぼちゃ蒸しパン
19(金)	・つぶし粥・魚のコーンペースト ・人参ペースト・野菜スープ	・全粥・魚のコーン煮 ・人参のコーン煮・野菜スープ	・軟飯・魚のコーン煮 ・人参と枝豆のコーン煮 ・野菜スープ	おじや
20(土)	親子レクリエーション			
22(月)	・つぶし粥 ・彩り野菜の柔らかペースト ・白菜ペースト・コーンスープ	・全粥・彩り野菜と鶏肉の柔らか煮 ・白菜サラダ煮・コーンスープ	・軟飯・彩り野菜と鶏肉の柔らか煮 ・白菜サラダ煮・わかめスープ	蒸しパン
23(火)	・つぶし粥・魚ペースト ・きゅうりペースト・豆腐のトマトスープ	・全粥・魚煮・きゅうりサラダ煮 ・豆腐のトマトスープ	・軟飯・魚煮・きゅうりサラダ煮 ・豆腐のトマトスープ	きなこホットケーキ
24(水)	・つぶし粥・魚のペースト ・ブロッコリーと人参ペースト ・かぼちゃスープ	・全粥・鶏肉の照り煮 ・ブロッコリーと人参煮 ・かぼちゃのみそ汁	・軟飯・鶏肉の照り煮 ・ブロッコリーと人参煮 ・かぼちゃのみそ汁	人参蒸しパン
25(木)	・つぶし粥・ホキペースト ・千切り大根イリチーペースト ・ゆし豆腐	・全粥・ホキのみそ煮 ・千切り大根イリチー煮 ・ゆし豆腐	・軟飯・ホキのみそ煮 ・千切り大根イリチー煮 ・ゆし豆腐	ぜんざい
26(金)	・つぶし粥・魚のペースト ・彩り野菜ペースト・たまねぎスープ	・全粥・鶏肉の柔らか煮 ・彩り野菜のコーン煮 ・たまねぎスープ	・軟飯・鶏肉の柔らか煮 ・彩り野菜のコーン煮 ・たまねぎスープ	かぼちゃホットケーキ
27(土)	・つぶし粥・魚と野菜ペースト ・かぼちゃスープ	・全粥・魚と野菜の味噌煮 ・かぼちゃのみそ汁	・軟飯・魚と野菜の味噌煮 ・かぼちゃのみそ汁	おじや
30(火)	・つぶし粥・白身魚のペースト ・きゅうりペースト・野菜と豆腐スープ	・全粥・白身魚の煮つけ ・きゅうりの出汁煮・野菜と豆腐スープ	・軟飯・白身魚の煮つけ ・きゅうりの出汁煮・野菜と豆腐スープ	ブロッコリーおやき

ご入園 おめでとうございます

保育園の離乳食は、お子様のご家庭での進みぐあいや、様子をお伺いしながら、一人ひとりの食材チェック表に合わせ離乳食を作ります。
 食材チェック表は保育園でよく出る食材をシンプルに載せてあります。ご家庭ではお手持ちの離乳食の本等を参考に進めて下さい。またアレルギーの問題等もありますので、卵・乳・小麦・果物に関しては、保育園の方ではゆっくり進めさせて頂きたいと思っております。
 お子様の発達に合わせ、食べる楽しみや経験を増やし、生活リズムが身に付くように考えています。新しい環境で精神的にも不安定になる時期で体調を崩すことも多いかと思いますが、私たちも栄養と愛情たっぷりの給食で精いっぱい応援させていただきます！



*離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。

