

# 献立表



## オレンジ保育園

※食材の都合により、献立を変更することがあります。

2020年04月

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
1	水	ビーフカレー、大根サラダ、果物(オレンジ)	アガラサー牛乳	米(精白米)、じゃがいも、米(発芽玄米)	牛肉(肩)、ひよこまめ(ゆで)ツナ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、だいこん、きゅうり、カットわかめ、しそ、オレンジ
2	木	ミートスパゲティ、ブロッコリーサラダ、卵スープ(わかめ)、果物(グレープフルーツ)	昆布おにぎり	小麦粉(強力粉)、黒砂糖	小麦粉(強力粉)、黒砂糖	たまねぎ、ピーマン、にんじん、にんじん、ピーマン、ニンニク
3	金	青菜ご飯、魚のチーズピカタ、大根うぶさー、ほうれん草みそ汁、果物(パイナップル)	ボンデケーキ牛乳	スパゲティ、オリーブ油、マヨネーズ	スパゲティ、オリーブ油、マヨネーズ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、にんじん、ピーマン、ニンニク
4	土	照り焼き丼、大根のみそ汁、果物(バナナ)	焼きいも	米(精白米)	鶏肉(ひき肉)にほし(だし用いわし煮干し)	こんぶ佃煮、しそ
6	月	ご飯、鮭のピカタ、筑前煮、じゃがいものみそ汁、果物(バナナ)	キャロットゼリー牛乳	米(精白米)、小麦粉、油、砂糖	めかじき、卵、粉チーズ、豚肩ロース、米みそ(甘みそ)	からしな
7	火	青菜ご飯、肉じゃが、大根サラダ、なめこ汁、果物(オレンジ)	ブロッコリー蒸しパン牛乳	じゃがいも、片栗粉、もち粉、砂糖	チーズ牛乳	だいこん、にんじん、むき枝豆、にら、えのきたけ、ほうれん草、パイナップル
8	水	きびご飯、クリームシチュー、昆布のツナサラダ、果物(りんご)	フレンチトースト牛乳	米(精白米)、砂糖、ごま油	とりもも肉、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、だいこん、万能ねぎ、カットわかめ、バナナ
9	木	もずく丼、キャベツとわかめのごま酢あえ、とろろ昆布のすまし汁、果物(パイナップル)	ほうれん草ホットケーキ牛乳	米(精白米)、小麦粉、油、砂糖	さけ(鮭)、卵、とりもも肉、米みそ(甘みそ)	だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、いんげん、長ねぎ、カットわかめ、バナナ
10	金	わかめご飯、白身魚のムニエル、春雨サラダ、トマトの野菜スープ、果物(オレンジ)	バナナスコーン牛乳	米(精白米)、じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま油	豚肩ロース、ツナ、米みそ(甘みそ)	からしな、たまねぎ、にんじん、いんげん、だいこん、きゅうり、にんじん、はくさい、なめこ、万能ねぎ、オレンジ
11	土	マーボー丼、野菜たっぷりみそ汁、りんご	わかめおにぎり	ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、チーズ、卵、脱脂粉乳(スキムミルク)牛乳	ブロッコリー(冷凍)
13	月	納豆ご飯、レバニラ炒め、小松菜と豆腐のサラダ、大根のみそ汁、果物(オレンジ)	くず餅牛乳	米(精白米)、きび(精白粒)、砂糖、ごま油	米(精白米)、きび(精白粒)、砂糖、ごま油	たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん、トマト、きゅうり、刻みこんぶ、黄ピーマン、りんご
14	火	とうもろこしご飯、あじの豆腐ハンバーグ、ひじき炒め、白菜のみそ汁、果物(グレープフルーツ)	豆腐ドーナツ牛乳	米(精白米)、砂糖	ふた肉(ひき肉)、卵、白すりごま	はくさい、たまねぎ、にんじん、もずく、万能ねぎ、キャベツ、カットわかめ、だいこん、長ねぎ、とろろこんぶ、パイナップル
15	水	沖縄そば、豆腐ちゃんぷるー、果物(バナナ)	きのこおこわ	ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、チーズ、卵、ウインナー牛乳	ほうれん草
16	木	青菜ご飯、きんぴらごぼう、タケノコのかき揚げ、じゃがいものみそ汁、果物(パイナップル)	タンナファクルー牛乳	米(精白米)、ごま油、砂糖、片栗粉、しらたき、砂糖、油	米(精白米)、ごま油、砂糖、片栗粉、しらたき	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、りんご
17	金	枝豆ご飯、鮭フライ・タルタルソースがけ、キャベツの甘酢あえ、根菜みそ汁、果物(りんご)	ぜんざいせんべい	米(精白米)、小麦粉、油、砂糖	ホキ、赤ハム、ごま	きゅうり、トマト、えのきたけ、こまつな、オレンジ、バナナ

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
18	土	ジュシー、きゅうりの浅漬け、キャベツのみそ汁、果物(オレンジ)	果物(バナナ)、せんべい	米(精白米)	ツナ(油漬缶)	にんじん、にら、ひじき、きゅうり、キャベツ、万能ねぎ、カットわかめ、オレンジ
20	月	玄米ご飯、ピーマンの細切り炒め、きゅうりとわかめの中華あえ、エノキのみそ汁、果物(グレープフルーツ)	もずくの天ぷら、牛乳	米(精白米)、米(玄米)、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま油、砂糖	豚肩ロース、ツナ、とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで)、きゅうり、カットわかめ、えのきたけ、万能ねぎ、グレープフルーツ
21	火	枝豆ごはん、西京焼き、麩ちゃんぷるー、豆腐のみそ汁、果物(りんご)	もちもちどら焼き、牛乳	小麦粉、揚げ油	卵、牛乳	もずく(塩め)、たまねぎ、にら
22	水	たけのこ御飯、チキンの照り焼き、白菜ののりあえ、なめこ汁、果物(りんご)	紅芋スイートポテト、牛乳	米(精白米)、砂糖、ごま油	紅芋、砂糖	にんじん、たけのこ(ゆで)、万能ねぎ
23	木	きびご飯、ぶりの照り焼き、千切り大根イリチー、みそ汁(小松菜豆腐)、果物(バナナ)	お好み焼き、牛乳	ホットケーキ粉、もち粉、油	米(精白米)、砂糖、ごま油	はくさい、コーン(缶)、焼のり、なめこ、長ねぎ、りんご
24	金	焼きそば、野菜サラダ、とうふとアーサのすまし汁、果物(パイナップル)	鮭おにぎり	米(精白米)、砂糖、ごま油	焼そばめん、油、砂糖、ごま油	たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん、あおのり、トマト、きゅうり、コーン(缶)、万能ねぎ、あおさ、アーサ、パイナップル
25	土	牛肉みそ丼、わかめのみそ汁、果物(オレンジ)	カレーポップコーン	米(精白米)	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)
27	月	青菜ご飯、サバのみそ煮、厚揚げのそぼろ煮、さつま汁、果物(グレープフルーツ)	焼きいも、牛乳	ポップコーン、油	米(精白米)、砂糖、片栗粉	さば、米みそ(甘みそ)、厚揚げ、ふた肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ)
28	火	タコライス、コーンスープ、チキンナゲット、果物(パイナップル)	お誕生日ケーキ、オレンジジュース	米(精白米)、砂糖、小麦粉	米(精白米)、砂糖、小麦粉	卵、生クリーム、牛乳、バター
30	木	麦ご飯、チキンの野菜ジュース煮、さっぱりポテサラ、アーサの味噌汁、果物(パイナップル)	じゃこトースト、牛乳	米(精白米)、小麦粉、砂糖、油	米(精白米)、小麦粉、砂糖、油	とろろ(若鶏もも皮なし)、だいず(水煮缶)おから、米みそ(甘みそ)

**ご入園・ご進級**

**おめでとうございます!!**

オレンジ保育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、和食を中心に提供いたします。「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っております。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、栄養・睡眠をたっぷりとって規則正しい生活がおくれるよう心がけましょう。

