

# 献立表

2020年05月

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
1	金	オムライス、ハンバーグ、温野菜サラダ、わかめスープ、果物(オレンジ)	クッキー牛乳	米(精白米)、油 ◎パン粉 マヨネーズ 鎌登りひし形ゼリー 小麦粉、マーガリン、砂糖	卵、とり肉(若鶏もも・皮なし) 合ひき肉(牛・ぶた)、卵	たまねぎ たまねぎ ブロッコリー(冷凍)、にんじん、コーン(缶) コーン(缶)、カットわかめ
2	土	ご飯、鮭の塩焼き、野菜ちゃんぷるー、みそ汁(わかめ)	キャラメルポップコーン	米(精白米) 油 ポップコーン、キャラメルシュガー、オリゴ糖、油	さけ(鮭) 豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	キャベツ、もやし、にんじん、にら 万能ねぎ、カットわかめ
7	木	ご飯、ドライカレー、温野菜サラダ、わかめスープ、鯉のぼりゼリー	ぜんざいクラッカー	米(精白米) マヨネーズ 砂糖、押麦、黒砂糖	合ひき肉(牛・ぶた)、チーズ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、ニンニク ブロッコリー(冷凍)、にんじん、カリフラワー(ゆで) コーン(缶)、カットわかめ
8	金	きびご飯、さばの梅煮、ゴーヤーチャンプルー、冬瓜のみそ汁、果物(オレンジ)	オートミールクッキー牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖 油 ホットケーキ粉、オートミール、砂糖、油、はちみつ	さば とうふ(沖縄豆腐)、卵、ぶた肉(ばら) 米みそ(甘みそ)	うめぼし にがうり(ゴーヤー)、たまねぎ、にんじん とうがん、万能ねぎ、あおさ・アーサ オレンジ
9	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)	フライドポテト	米(精白米) フライドポテト	ツナ(油漬缶) 米みそ(甘みそ)	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
11	月	麦ご飯、白身魚のごま揚げ、大根のそぼろ煮、キャベツのみそ汁、果物(りんご)	そうめんちゃんぷるー牛乳	米(精白米)、押麦 油、小麦粉 砂糖、片栗粉	ホキ、ごま とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	だいこん、しめじ、にんじん、えだまめ キャベツ、長ねぎ、カットわかめ りんご
12	火	玄米ご飯、チキンの照り焼き、クーピーリチー、なめこ汁、果物(パイン)	シークワサーゼリー牛乳	米(精白米)、米(玄米) 砂糖 切こんにゃく、油、砂糖 砂糖	とり肉(若鶏もも・皮付) 豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	レタス にんじん、刻みこんぶ はくさい、なめこ、万能ねぎ パインアップル
13	水	わかめご飯、鮭のマリネ、かぼちゃのそぼろ煮、けんちん汁、果物(バナナ)	ちんぴん牛乳	米(精白米) 揚げ油、片栗粉、砂糖、油 片栗粉、油 小麦粉、黒砂糖、油、砂糖	さけ(鮭) とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	カットわかめ レタス、トマト、きゅうり かぼちゃ だいこん、ごぼう、長ねぎ、にんじん バナナ
14	木	カレーライス、温野菜サラダ、果物(オレンジ)	焼きいも牛乳	米(精白米)、じゃがいも、油 マヨネーズ、砂糖 さつまいも	ぶた肉(豚肩ロース・脂身付)	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、にんじん オレンジ
15	金	ご飯、クリームシチュー、温野菜サラダ、果物(オレンジ)	ホットケーキ牛乳	米(精白米) じゃがいも マヨネーズ、砂糖 ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油	牛乳、とり肉(若鶏むね皮なし)	たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん ブロッコリー、にんじん オレンジ
16	土	そぼろ丼、大根のみそ汁、果物(りんご)	果物(バナナ)せんべい	米(精白米)、砂糖、油	とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)、油あげ	にんじん、たまねぎ、もやし、ほうろく、しょうが、きのみ、だいこん、万能ねぎ りんご
18	月	硬ジュシー、魚天ぷら、きゅうりとわかめの酢の物、ソーメン汁、果物(オレンジ)	ごまぐず餅牛乳	米(精白米)、油 小麦粉、揚げ油 砂糖、ごま油 干しとうめん 黒砂糖、くず粉、グラニュー糖	豚肩ロース ホキ、卵 しらす干し(半乾燥)、ごま	にんじん、ごぼう、よもぎ、にら、ひじき きゅうり、カットわかめ 万能ねぎ オレンジ
19	火	ご飯、白菜シチュー、わかめの中華サラダ、果物(バナナ)	マシュマロおこし牛乳	米(精白米) じゃがいも 砂糖、ごま油 オートミール、水あめ	米、とり肉(若鶏むね皮なし)、だしごま油、豚肩ロース(スライス)	はくさい、たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん にんじん、きゅうり、カットわかめ、しょうが
20	水	きびご飯、秋刀魚の塩焼き、ひじき炒め、小松菜のかき玉汁、果物(バナナ)	大学芋牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 油 こんにゃく、砂糖 さつまいも、砂糖、油	さんま だいたい(ゆで) 卵、米みそ(甘みそ)	添え ブロッコリー にんじん、ひじき、にら ごまつな バナナ
21	木	ご飯、サバのゆかり焼き、きんぴらごぼう、みそ汁(キャベツ)、果物(りんご)	ハニークリームトースト牛乳	米(精白米) こんにゃく、砂糖 ◎食パン、マーガリン、はちみつ、砂糖	さば ぶた肉(ばら)、ごま 米みそ(甘みそ)	ブロッコリー ごぼう、にんじん キャベツ、万能ねぎ りんご



# 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。

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
22	金	わかめご飯、魚の和風マヨ焼き、切干し大根のサラダ、具だくさんみそ汁、果物(オレンジ)	枝豆蒸しパン、牛乳	米(精白米) マヨネーズ マヨネーズ ホットケーキ粉、砂糖、油	めかじき 活ちくわ、ごま 米みそ(甘みそ)、活ちくわ	カットわかめ 長ねぎ、こんぶ佃煮、万能ねぎ にんじん、きゅうり、切り干しだいこん だいこん、しめじ、にんじん、ごまつな オレンジ えだまめ
23	土	牛肉みそ丼、きのこ汁、果物(オレンジ)	ツナカレーおにぎり	米(精白米)、油、砂糖 米(精白米)	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 しめじ、えのきたけ、万能ねぎ オレンジ
25	月	沖縄そば、ハンダマの白和え、果物(オレンジ)	ジュシーおにぎり	ゆで沖縄めん、砂糖 ごまドレッシング 米(精白米)	ぶた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 とうふ(木綿豆腐)、しらす干し	万能ねぎ、しょうが ほうれんそう、ハンダマ、にんじん オレンジ
26	火	枝豆ごはん、焼きししゃも、筑前煮、かき玉汁、果物(ネーブル)	スイートポテト、牛乳	米(精白米) こんにゃく、砂糖 さつまいも、砂糖	ししゃも とり肉(若鶏もも・皮なし) 卵	だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、いんげん もずく(塩めき)、にら ネーブル
27	水	青菜ご飯、チーズちくわ、レバニラ炒め、果物(オレンジ)、もずくのみそ汁	ほうれん草蒸しパン、牛乳	米(精白米) 油、砂糖、ごま油 ホットケーキ粉、砂糖、油	活ちくわ、チーズ とりレバー 米みそ(甘みそ)	ごまつな きゅうり もやし、にんじん、にら、しょうが オレンジ もずく(塩めき)、しめじ、万能ねぎ ほうれんそう
28	木	ツナスパゲティ、豆腐とさつまいものサラダ、卵スープ、果物(グレープフルーツ)	鮭おにぎり	スパゲティ、オリーブ油 さつまいも、こんにゃく、ごまドレッシング 米(精白米)	ツナ(油漬缶) とうふ(木綿豆腐)、活ちくわ 卵	たまねぎ、しめじ、うめ(調味用)、しそ、焼のり ほうれんそう グレープフルーツ
29	金	ご飯、ビーフンチュー、コールスローサラダ、果物(オレンジ)	お誕生日ケーキ、りんごジュース	米(精白米) じゃがいも マヨネーズ、砂糖 砂糖	牛肉(肩)	たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん キャベツ、にんじん、コーン(缶) オレンジ
30	土	中華丼、わかめのみそ汁、果物(ネーブル)	カレーポップコーン	米(精白米)、ごま油、片栗粉、砂糖 ポップコーン、油	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	りんごジュース(果汁100%) はくさい、たまねぎ、ゴーフン、にんじん、しいたけ、しょうが だいこん、万能ねぎ、カットわかめ ネーブル

## 献立変更についてのお知らせ

新型コロナウイルス感染症による、子どもの登園自粛に伴い、食材や調理員など、調理の上でも調整をしなければなりません。5月については、現在見通しが立たず目安としての献立表になります。除去食材については配慮いたしますが、状況によっては献立の変更があることを前もってご理解のほどよろしくお願いいたします。

## 5月8日はゴーヤーの日

ゴーヤーにはビタミンCがたっぷり。ビタミンEやカルシウム・カリウム・食物繊維なども豊富です。まさにゴーヤーは栄養の宝庫なのです。この時期から夏にかけてゴーヤーの旬を迎えます。暑い季節の活力源になり、疲労回復・美肌効果もあります。苦みを減らしたいなら、ズングリ型のゴーヤーを選びましょう。また、カットしたゴーヤーを水にさらしたり塩もみすることで、苦みを緩和することができますので、ぜひご家庭でも試してみてくださいね。