

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06月

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
1	月	五穀米ご飯、西京焼き、ひじき炒め、なめこ汁、果物(グレープフルーツ)	お芋かりんとう牛乳	砂糖 しらたき、油、砂糖 紅芋、さつまいも、砂糖、揚げ油、麩(焼ふ)	かかれい、米みそ(甘みそ) 活ちくわ、とうふ(凍り豆腐) とうふ(絹ごし豆腐)、減塩みそ	にんじん、ひじき、にら なめこ、おくら グレープフルーツ 刻みこんぶ
2	火	タコライス、もずく酢、へちまのみそ汁、果物(パイナップル)	ココア蒸しパン牛乳	米(精白米) 砂糖 ホットケーキ粉、砂糖、油	減塩みそ、卵	レタス、たまねぎ、トマト、ピーマン、にんじん もずく塩めき、きゅうり、レモン(果汁) へちま、にら パイナップル
3	水	パセリご飯、チキン南蛮、冬瓜そぼろ煮、ゆし豆腐、果物(オレンジ)	ホットケーキ牛乳	米(精白米) 卵、マヨネーズ、揚げ油、砂糖 砂糖	とり肉(若鶏むね・皮付) とり肉(ひき肉) とうふ(ゆし豆腐)	とうがん、にんじん、むき枝豆 万能ねぎ、カットわかめ オレンジ
4	木	マーボー丼、切干大根のサラダ、中華スープ、果物(バナナ)	ゆでとうもろこしせんべい牛乳	米(精白米)、米(発芽玄米)、砂糖、片栗粉、ごま油 マヨネーズ 片栗粉	活ちくわ、ごま 卵	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんじん にんじん、きゅうり、切り干しだいこん 万能ねぎ、カットわかめ バナナ
5	金	きびご飯、紅鮭の塩焼き、鶏肉とセロリソテー、ポテトスープ、果物(りんご)	アガラサー牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 油 じゃがいも 小麦粉(強力粉)、黒砂糖	さけ(紅鮭) とり肉(若鶏もも・皮なし) 牛乳	たまねぎ、セロリ、にんじん クリームコーン(缶)、たまねぎ、にんじん りんご
6	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
8	月	きびご飯、サバのゆかり焼き、クープイリチー、白菜のみそ汁、果物(グレープフルーツ)	こめかむクッキー牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖、油 米(精白米)、小麦粉、砂糖	さば 豚肩ロース、とうふ(凍り豆腐) 減塩みそ	添え ブロッコリー にんじん、刻みこんぶ はくさい、長ねぎ グレープフルーツ
9	火	冷やし中華、大豆のかき揚げ、果物(バナナ)	鮭おにぎりおしゃぶり昆布	ゆで中華めん、砂糖、ごま油 小麦粉、油 米(精白米)	卵、◎赤ハム だいず(ゆで)、卵	きゅうり、おくら、レモン(果汁) たまねぎ、にんじん、あおさ・アサ バナナ
10	水	玄米ご飯、大根チキンカレー、コールスローサラダ、果物(パイナップル)	オレンジゼリークラッカー	米(精白米)、米(玄米) じゃがいも マヨネーズ、砂糖 砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし)、脱脂粉乳(スキムミルク)	たまねぎ、だいこん、にんじん、グリーンピース(冷凍) キャベツ、にんじん、コーン(缶) パイナップル
11	木	麦ご飯、秋刀魚の甘酢煮、ゴーヤーチャンプルー、冬瓜のみそ汁、果物(りんご)	ぜんざい牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖 油 押麦、砂糖、黒砂糖	さんま 卵、豚肩ロース 減塩みそ	にがり(ゴーヤー)、たまねぎ、にんじん とうがん、万能ねぎ、あおさ・アサ りんご
12	金	わかめご飯、からし菜炒め、ひじき卵焼き、キャベツのみそ汁、果物(グレープフルーツ)	ちんぴん牛乳	米(精白米) 油 砂糖、ごま油 じゃがいも 小麦粉、黒砂糖、油、砂糖	とうふ(沖縄豆腐)、ツナ(油漬缶) 卵 減塩みそ	カットわかめ からし菜、にんじん 長ねぎ、にんじん、ひじき キャベツ、しめじ、万能ねぎ グレープフルーツ
13	土	中華丼、わかめのみそ汁、果物(ネーブル)	焼きいも	米(精白米)、ごま油、片栗粉、砂糖 さつまいも	ぶた肉(もも) 米みそ(甘みそ)	はくさい、たまねぎ、ピーマン、にんじん、干しいりけ、しょうが だいこん、万能ねぎ、カットわかめ ネーブル
15	月	沖縄そば、昆布のツナサラダ、ヨーグルト	ジュシーおにぎり	ゆで沖縄めん、砂糖	ぶた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 ツナ(油漬缶) グリコ健康ヨーグルト	万能ねぎ、しょうが トマト、きゅうり、刻みこんぶ、黄ピーマン
16	火	納豆ご飯、ゴーヤーのかきあげ、もやしと人参のナムル、ゆし豆腐、果物(オレンジ)	もちもちどら焼き牛乳	米(精白米) 小麦粉、揚げ油 ごま油 ホットケーキ粉、白玉粉、油	なっとう 卵、ツナ(油漬缶) 活ちくわ、白すりごま とうふ(ゆし豆腐)	にがり(ゴーヤー)、たまねぎ、コーン(缶) もやし、にんじん、カットわかめ 万能ねぎ オレンジ
17	水	青菜ご飯、魚天ぶら、きんぴらごぼう、野菜たっぷりみそ汁、果物(パイナップル)	いちごジャムパン牛乳	米(精白米) 揚げ油、小麦粉 こんにやく、砂糖 ◎フランスパン	ホキ、卵 豚肩ロース、ごま 減塩みそ	からし菜 ごぼう、にんじん だいこん、たまねぎ、かぼちゃ、えのきたけ、にんじん パイナップル いちごジャム

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
18	木	梅納豆ご飯、豚汁、モウイの和え物、果物(バナナ)	ボンデケージョ、牛乳	米(精白米) こんにやく 砂糖 じゃがいも、片栗粉、白玉粉、砂糖	なっとう 豚肩ロース、減塩みそ ツナ(油漬缶)	うめぼし、しそ とうがん、にんじん、長ねぎ、こんぶ(食物用) しろろり、きゅうり、にんじん バナナ
19	金	牛とじ丼、大根のみそ汁、果物(パイナップル)	よもぎホットケーキ、牛乳	米(精白米)、砂糖 ホットケーキ粉、砂糖	牛乳(もも)、卵 減塩みそ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、きざみのり だいこん、万能ねぎ、カットわかめ パイナップル
20	土	照り焼き丼、大根のみそ汁、果物(りんご)	せんべい、バナナ	米(精白米)、砂糖、ごま油 ホットケーキ粉、砂糖	とり肉(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、きざみのり だいこん、万能ねぎ、カットわかめ グレープフルーツ
22	月	あげぱん、大豆のトマト煮、コールスローサラダ、牛乳、果物(グレープフルーツ)	枝豆じゃこおにぎり	◎ロールパン、グラニュー糖、油 マヨネーズ、砂糖 米(精白米)、砂糖	だいず(ゆで)、とり肉(若鶏もも・皮なし) 牛乳	ホールトマト(缶)、たまねぎ、にんじん、むき枝豆 キャベツ、にんじん、コーン(缶) グレープフルーツ えだまめ、にんじん
24	水	わかめご飯、あじの豆腐ハンバーグ、春雨サラダ、キャベツのみそ汁、すいか	焼きいも、牛乳	米(精白米) 片栗粉 はるさめ、砂糖、ごま油 さつまいも	あじ、とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) ◎赤ハム 減塩みそ	カットわかめ だいこん、長ねぎ、しそ、しょうが きゅうり、黄ピーマン キャベツ、しめじ、にんじん、万能ねぎ すいか
25	木	お弁当会	手作りUFOパン、牛乳	小麦粉(強力粉)、砂糖、マーガリン、小麦粉	卵 牛乳	
26	金	ご飯、キーマカレー、フレンチサラダ、果物(メロン)	お誕生日ケーキ、野菜ジュース	米(精白米) 米(精白米) 砂糖、オリーブ油	ぶた肉(ひき肉)、牛肉(ひき肉)、ひよこめ(ゆで)	たまねぎ、ホールトマト(缶)、にんじん、グリーンピース(冷凍) レタス、トマト、ハンダマ、コーン(缶)、セロリ メロン
27	土	豚丼、みそ汁(じゃがいも)、果物(ネーブル)	フライドポテト	じゃがいも、油	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	万能ねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが 長ねぎ、カットわかめ ネーブル
29	月	麦ご飯、タンドリーチキン、ツナ肉じゃが、ワカメのみそ汁、果物(バナナ)	マシュマロおこし、牛乳	米(精白米)、押麦 じゃがいも、しらたき、砂糖 コーンフレーク、オートミール、水あめ、マーガリン	とり肉(若鶏もも・皮なし) ツナ(油漬缶) とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	サニーレタス、レモン(果汁)、ニンニク たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) 長ねぎ、カットわかめ バナナ
30	火	きびご飯、鮭のチーズ焼き、野菜炒め、とろろ昆布のすまし汁、果物(オレンジ)	黒糖スティック 大学芋、牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) ごま油 さつまいも、黒砂糖、揚げ油	さけ(鮭)、チーズ ぶた肉(ひき肉)	パセリ キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン えのきたけ、万能ねぎ、とろろこんぶ オレンジ

★給食だより★

じめじめした梅雨がまだ続くこの時期は、食中毒に気を付けましょう。菌が増えても食品の味や風味の変化に気づかず食べてしまいがちです。食品管理に気を付けてください。

- ①しっかり加熱
- ②出来たらすぐに食べる
- ③冷蔵庫で保存する

また、梅雨が明けると夏も本番となります。急に暑くなり、食欲が低下して水分ばかり摂りがちです。暑さ対策を心がけ、こまめに水分補給をしましょう。



給食室での食中毒対策

- ①清潔な服装・マスクをつけ、しっかり手洗いをしアルコール消毒します。
- ②野菜や果物は適切に洗浄、場合により消毒します。
- ③果物やそれ以上加熱しない食品、調理済みの食品には手袋を使用します。
- ④食品は、加熱後、温度計で中心部の温度を測ります(75℃で1分以上)。
- ⑤調理器具や食器、ふきん、スポンジなどは熱湯、または次亜塩素酸ナトリウムで消毒します。
- ⑥包丁・まな板・器具等は用途別に分けて使用します。

