

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09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 火	麦ご飯、チキンの照り焼き、 たまな一ちゃんぶるー、南瓜のみそ汁、 果物(パイナップル)	ココア蒸しパン 牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖 油	とりもも肉 豚肩ロース 減塩みそ	レタス キャベツ、もやし、にんじん、にら かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ パイナップル
2 水	お弁当会	アイスクリーム クラッカー		牛乳、卵 牛乳	
3 木	枝豆ごはん、魚の和風マヨ焼き、 豆腐ちゃんぶるー、もずくスープ、 果物(パイナップル)	マシュマロおこし 牛乳	米(精白米) マヨネーズ 油	めかじき とうふ(沖縄豆腐)	えだまめ 長ねぎ、こんぶ佃煮、万能ねぎ キャベツ、にんじん、にら もずく(塩ぬき)、トウモロコシ パイナップル
4 金	きびご飯、鮭のピカタ、 鶏肉のセロリソテー、 卵スープ(ほうれんそう)、果物(青きりみかん)	パナナスコーン 牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 小麦粉、油	さけ(鮭)、卵 とり肉(若鶏もも・皮なし) 卵	ミニトマト たまねぎ、セロリ、にんじん ほうれんそう みかん バナナ
5 土	豚丼、根菜みそ汁、果物(オレンジ)	わかめおにぎり	米(精白米)、砂糖 じゃがいも	豚肩ロース みそ(甘みそ)	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが だいこん、たまねぎ、にんじん オレンジ
7 月	さつま芋ご飯、赤魚の煮つけ、 千切り大根イリチー、ヘチマのみそ汁、 果物(パイナップル)	ちんびん 牛乳	米(精白米)、さつま芋、米(玄米) 砂糖 切りにやく、油	かさご 豚肩ロース とうふ(沖縄豆腐)、米みそ(甘みそ)	しょうが にんじん、切り干しだいこん、削りごんがら、干しいちげん へちま、万能ねぎ パイナップル
8 火	生姜焼き丼、きゅうりの中華和え、 きのこのみそ汁、果物(青きりみかん)	アメリカンドッグ 牛乳	米(精白米)、砂糖 ごま油、砂糖	豚肩ロース ツナ(油漬缶) とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きざみり、しょうが きゅうり、カットわかめ しめじ、えのきたけ、万能ねぎ みかん(早生)
9 水	枝豆ごはん、さばの梅煮、筑前煮、 キャベツのみそ汁、果物(りんご)	みるくトースト	米(精白米) 砂糖 板こんにやく、砂糖	さば とり肉(若鶏もも・皮付) 米みそ(甘みそ)	えだまめ うめし だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、いんげん キャベツ、えのきたけ、万能ねぎ りんご
10 木	手作りふりかけごはん、ちくわチーズ焼き、 豆腐のそぼろ煮、果物(グレープフルーツ)、 じゃがいものみそ汁	ほうれん草 ホットケーキ 牛乳	米(精白米) 砂糖、片栗粉	じゃがいも ホットケーキ粉、砂糖	えだまめ うめし だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、いんげん キャベツ、えのきたけ、万能ねぎ りんご
11 金	麦ご飯、野菜の肉巻き、麩ちゃんぶるー、 なめこ汁、果物(パイナップル)	まんまるじゃが 牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖 麩(車ふ)、油	豚肩ロース 卵、◎魚肉ソーセージ 米みそ(甘みそ)	にんじん、いんげん キャベツ、もやし、にんじん、にら はくさい、なめこ、万能ねぎ パイナップル
12 土	中華丼、わかめのみそ汁、果物(バナナ)	お芋かりんとう	米(精白米)、片栗粉、砂糖	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、干しいちげん、しょうが だいこん、万能ねぎ、カットわかめ バナナ
14 月	焼きそば、ゆし豆腐(アーサ)、 きゅうりの酢の物、果物(オレンジ)	青菜鮭おにぎり	焼そばめん、油 砂糖	ぶた肉(ばら) とうふ(ゆし豆腐) 活ちくわ	たまねぎ、キャベツ、しめじ、ピーマン、にんじん、あおのり 万能ねぎ、あおさ・アーサ きゅうり、カットわかめ オレンジ
15 火	麦ご飯、チキンの野菜ジュース煮、 ポテトサラダ、大根のみそ汁、果物(バナナ)	スイートポテト 牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	とり肉(若鶏もも・皮なし) ゆで卵、◎赤ハム 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、フロッキー(冷凍)、にんじん、舞茸ジュース、コンコク グリーンピース(冷凍) だいこん、万能ねぎ、とろろこんぶ バナナ
16 水	青菜ご飯、マーボー豆腐、果物(バナナ)、 もやしの和え物、中華スープ	くず餅 牛乳	米(精白米) 砂糖、片栗粉、ごま油	片栗粉	からしな たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんじん バナナ もやし、ほうれんそう、にんじん 万能ねぎ、カットわかめ
17 木	お弁当会	抹茶ケーキ 牛乳	ホットケーキ粉、砂糖	バター、卵、いんげんまめ(ゆで)、牛乳 牛乳	

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 金	きびご飯、西京焼き、ひじき炒め、ゆし豆腐、 果物(グレープフルーツ)	アガラサー、 牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖 切りにやく、油、砂糖	かかれい、米みそ(甘みそ) 豚肩ロース とうふ(ゆし豆腐)、米みそ(甘みそ)	にんじん、ひじき、にら 万能ねぎ グレープフルーツ
19 土	照り焼き丼、大根のみそ汁、果物(バナナ)	バナナ、 せんべい	米(精白米)、砂糖、ごま油	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、きざみり だいこん、万能ねぎ、カットわかめ バナナ
23 水	玄米ご飯、南瓜カレー、大根サラダ、 果物(オレンジ)	いちご ジャムパン、 牛乳	米(精白米)、米(玄米) じゃがいも 砂糖、ごま油	◎フランスパン	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、コンコク だいこん、きゅうり、にんじん オレンジ
24 木	青菜ご飯、ひじき卵焼き、 カレーおからいりちー、じゃがいものみそ汁、 果物(バナナ)	大学芋、 牛乳	米(精白米) ごま油、砂糖 砂糖、油 じゃがいも	卵 おから、ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	こまつな 長ねぎ、にんじん、ひじき にんじん、たまねぎ、えだまめ、ひじき 長ねぎ、わかめ(乾) バナナ
25 金	ご飯、クリームシチュー、 コールスローサラダ、 果物(グレープフルーツ)	ビーフン、 牛乳	米(精白米) じゃがいも マヨネーズ、砂糖	ビーフン、砂糖、油	たまねぎ、フロッキー(冷凍)、にんじん キャベツ、にんじん グレープフルーツ
26 土	そぼろ丼、南瓜のみそ汁、果物(オレンジ)	フライドポテト、 牛乳	米(精白米)、砂糖、油	じゃがいも、油	たまねぎ、しょうが ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しょうが、きざみり かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ オレンジ
28 月	沖縄そば、ゴーヤーチャンプルー、 ヨーグルト	ジュシー おにぎり	ゆで沖縄めん、砂糖 油	米(精白米)	ぶた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 卵、ツナ(水煮缶) ヨーグルト(加糖)
29 火	ミートスパゲティ、 チキンチoppedサラダ、 卵スープ(わかめ)、果物(梨)	マドレーヌ、 野菜ジュース	スパゲティ、オリーブ油 ごまドレッシング、砂糖	砂糖、小麦粉	合ひき肉(牛・ぶた) 卵
30 水	納豆ご飯、魚のムニエル、 白菜のツナあえ、レバー汁、果物(オレンジ)	ボンデケーキ、 牛乳	米(精白米) マーガリン、小麦粉 じゃがいも	砂糖、小麦粉	なっとう ホキ ツナ(油漬缶) とりレバー、米みそ(甘みそ)

咀嚼の大切さ

食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？
噛むことは食べ物を噛み砕くだけでなく、
身体に嬉しいことがいっぱいです。

- ①肥満予防
- ②集中力・記憶力アップ
- ③虫歯予防
- ④食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、
どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。
食事時間は30分程度とり、
「カミカミだよ」よく噛んで食べるとおいしくなるよ」
などと声かけをしながら、
よく噛む習慣をつけましょう。



キッチンより

オレンジ保育園では、おやつがおにぎりの日に
うみ・かぜ・ひかり組さんが
おにぎりづくり体験をしています。
最初はうまく作れなかったおにぎりも、
だんだんと上手に作れるようになってきました。
自分で作ったおにぎりは一段と人気で、
とてもよく食べています。
ぜひご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか。
ビニール袋にご飯を入れて握るだけ！
手も汚れることなく簡単にできるのでおすすめです！

