

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10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	木	きびご飯、サバのみそ煮、ひじき炒め、根菜みそ汁、果物(パイン)	おはぎ牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) きび糖 糸こんにやく、きび糖 じゃがいも	さば、米みそ(甘みそ) だいず(ゆで) 米みそ(甘みそ)	だいこん、万能ねぎ にんじん、ひじき、にら たまねぎ、だいこん、長ねぎ バイナップル
2	金	枝豆ごはん、チキンの照り焼き、人参しりしりー、とろろ昆布のすまし汁、果物(オレンジ)	くず餅牛乳	米(精白米) 砂糖	とりも肉 卵、ツナ	えだまめ にんじん、ピーマン だいこん、万能ねぎ、とろろこんぶ オレンジ
3	土	そぼろ丼、みそ汁(じゃがいも)、果物(りんご)	フライドポテト	米(精白米)、砂糖、油、ごま油 じゃがいも	きなこ 牛乳	とり肉(ひき肉) 万能ねぎ、わかめ(乾) りんご
5	月	お芋ご飯、骨まで食べるさんまの煮つけ、大根サラダ、アーサのすまし汁、果物(りんご)	ヒラヤーチー牛乳	米(精白米)、さつまいも 砂糖、ごま油	さんま ツナ とうふ(絹ごし豆腐)	だいこん、きゅうり、にんじん えのきたけ、万能ねぎ、あおさ・アーサー りんご
6	火	玄米ご飯、ちくわ磯辺揚げ、豆腐の旨煮、キャベツのみそ汁、果物(オレンジ)	南瓜蒸しパン牛乳	米(精白米)、米(玄米) 小麦粉、油 片栗粉、ごま油	活ちくわ 豚肩ロース、とうふ(木綿豆腐) 米みそ(甘みそ)、油あげ	あおのり はくさい、しいたけ、長ねぎ、にんじん、こまつな キャベツ、えのきたけ、万能ねぎ オレンジ かぼちゃ
7	水	青菜ご飯、白身魚の甘酢あんかけ、南瓜サラダ、レバー汁、果物(バナナ)	そうめんちゃんぷるー	米(精白米) 揚げ油、片栗粉、きび糖、ごま油 マヨネーズ	メルルーサ 卵、◎赤ハム トレハロース、米みそ(甘みそ)	からしな はくさい、たまねぎ、にんじん、みずな かぼちゃ、干しほうとう だいこん、ごぼう、にんじん、長ねぎ バナナ
8	木	きびご飯、タンドリーチキン、豆腐ちゃんぷるー、もずくのみそ汁、果物(柿)	タンナファクルー牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 油	とり肉(若鶏もも・皮なし) とうふ(沖縄豆腐)、豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	レモン(果汁)、ニンニク キャベツ、にんじん、にら もずく(塩めぎ)、こまつな かき(柿)
9	金	パセリご飯、トマトクリームシチュー、チョップドサラダ、果物(りんご)	マカロニきなココア牛乳	米(精白米) じゃがいも ごまドレッシング	牛乳、とりも肉 だいず(ゆで)	たまねぎ、フロッキー(冷凍)、にんじん、ホールトマト(缶) トマト、きゅうり、コーン(缶)、えだまめ りんご
10	土	豚丼、根菜みそ汁、果物(バナナ)	わかめおにぎり	米(精白米)、砂糖 じゃがいも	きなこ 牛乳	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 バナナ
12	月	ご飯、南瓜のチーズ焼き、なすと豆腐のそぼろ煮、わかめのみそ汁、果物(梨)	豆腐ナゲット牛乳	米(精白米) 砂糖、片栗粉、ごま油	チーズ とうふ(絹ごし豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(淡色甲子母) 米みそ(甘みそ)	かぼちゃ はくさい、しいたけ、長ねぎ、にんじん、ニンニク、しょうが たまねぎ、えのきたけ、万能ねぎ、カットわかめ なし(梨) たまねぎ、ニンニク
13	火	青菜しらすご飯、肉じゃが、もずく酢、なめこ汁、果物(みかん)	フレンチトースト牛乳	米(精白米) じゃがいも、しらたき、砂糖 砂糖	とり肉(若鶏もも皮なし)、とうふ(木綿豆腐) 牛乳	からしな たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) もずく(塩めぎ)、きゅうり、レモン(果汁) はくさい、なめこ、万能ねぎ みかん
14	水	もずく丼、キャベツとわかめのごま酢あえ、ゆし豆腐、果物(バナナ)	マシュマロおこし牛乳	米(精白米)、砂糖 砂糖	卵、ぶた肉(ひき肉) ごま とうふ(ゆし豆腐)	はくさい、たまねぎ、もずく(塩めぎ)、にんじん、万能ねぎ キャベツ、カットわかめ 万能ねぎ バナナ
15	木	お弁当会 	スイートポテト 春巻き 牛乳	さつまいも、揚げ油、春巻の皮、砂糖	牛乳	りんご
16	金	沖縄そば、麩ちゃんぷるー、果物(柿)	わかめおにぎり 小魚(ごま)	ゆで沖縄めん、砂糖 麩(車ふ)、油	ぶた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 卵、ツナ	万能ねぎ、しょうが キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、にら かき(柿)
17	土	中華丼、わかめのみそ汁、果物(ネーブル)	果物(バナナ) せんべい	米(精白米) 砂糖	いわし(田作り)、ごま ぶた肉(もも) 米みそ(甘みそ)	カットわかめ はくさい、たまねぎ、ピーマン、にんじん、干しいたけ、しょうが だいこん、万能ねぎ、カットわかめ ネーブル

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
19	月	きびご飯、魚のムニエル、きのことチキンのソテー、みそ汁(小松菜豆腐)、果物(青ざりみかん)	もちもちどら焼き、牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) マーガリン、小麦粉	ホキ とりも肉 とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	しめじ、たまねぎ、フロッキー(冷凍)、えのきたけ、にんじん こまつな みかん
20	火	親子丼、さっぱりポテトサラダ、ワカメのみそ汁、果物(柿)	チーズ スコーン、牛乳	米(精白米)、砂糖 じゃがいも、砂糖、油	ホットケーキ粉、白玉粉、油	こしあん(生) 牛乳
21	水	玄米ご飯、西京焼き、クープイリチー、白菜のみそ汁、果物(グレープフルーツ)	バナナケーキ、牛乳	米(精白米)、米(玄米) 砂糖 切こんにやく、砂糖、油	ホットケーキ粉	バター、牛乳、粉チーズ 牛乳
22	木	グリーンピースご飯、レバーとんかつ、キャベツとわかめのごま酢あえ、かき玉汁、果物(りんご)	お好み焼き、牛乳	米(精白米) ◎パン粉、小麦粉、揚げ油 砂糖	お好み焼き粉、油	グリーンピース(冷凍) たまねぎ キャベツ、にんじん、カットわかめ にら、あおさ・アーサー りんご
23	金	ご飯、鮭のピカタ、春雨サラダ、じゃがいものみそ汁、果物(バナナ)	ちんぴん、牛乳	米(精白米) 小麦粉、油 はるさめ、砂糖、ごま油 じゃがいも	小麦粉、黒砂糖、砂糖、油	牛乳
24	土	ご飯、西京焼き、たまな一ちゃんぷるー、大根のすまし汁、果物(りんご)	シークワサーゼリー	米(精白米) 砂糖 油	かれない、米みそ(甘みそ) 豚肩ロース	キャベツ、もやし、にんじん、にら だいこん、長ねぎ、カットわかめ りんご
26	月	わかめご飯、鮭のカレーフライ、きんぴらごぼう、豆腐のみそ汁、果物(グレープフルーツ)	焼きいも、牛乳	米(精白米) ◎パン粉、油、小麦粉 切こんにやく、砂糖、ごま油	さつまいも	牛乳
27	火	ナポリタン、ブロッコリーサラダ、卵スープ(ほうれんそう)、果物(バナナ)	きのこおこわ、おしゃぶり昆布	スパゲティ マヨネーズ	◎魚肉ソーセージ 卵	ピーマン、にんじん、たまねぎ フロッキー(冷凍)、にんじん、コーン(缶) ほうれんそう バナナ
28	水	きびご飯、さばのカレー焼き、五目野菜煮、豆腐のみそ汁、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)	板こんにやく、きび糖	さば 豚肩ロース とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)
29	木	パセリご飯、ハニーマスタードチキン、白菜コーンサラダ、わかめのみそ汁、果物(梨)	かぼちゃ チーズケーキ、牛乳	米(精白米) はちみつ 砂糖、オリーブ油	砂糖、小麦粉	とりも肉 とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)
30	金	炊き込みご飯、豆腐とさつまいものサラダ、魚汁、果物(みかん)	ハローウィンクッキー、牛乳	米(精白米)、切こんにやく、油 かつまいも、イタムル(干しこんにやく)、ごまドレッシング	小麦粉、マーガリン、砂糖	卵 牛乳
31	土	そぼろ丼、かぼちゃのみそ汁、果物(オレンジ)	お芋かりんとう	米(精白米)	さつまいも、砂糖、揚げ油	牛乳

お月見を楽しみましょう!

日本では旧暦の8月15日の夜を「十五夜」と呼び、月見団子やススキなどをお供えしてお月見する習慣があります。このころを「中秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「一年で一番きれいな月」として眺めてきました。今年の十五夜は10月1日です。オレンジ保育園では、食育としておはぎづくりをします。満月の夜にはご家庭でも、子どもたちと一緒に月見をしてみたいかたがでしょうか。



沖縄そばの日

沖縄を代表する料理の一つに「沖縄そば」があります。そば粉は使用せず、小麦100%で出来ている「沖縄そば」の名前を残してもいいと公正取引委員会に認められたのが昭和53年の10月17日。そこから10月17日が沖縄そばの日となり、オレンジ保育園では10月16日の給食に沖縄そばを提供します。子どもたちにとっても人気なメニューで、そばの日は子どもたちの嬉しそうな声が聞こえてきます。沖縄の食文化として定着している沖縄そばにもこのような歴史があったということをぜひ覚えていてください。

