

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11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
2	月	青菜ご飯、タンドリーチキン、きんぴらごぼう、なめこ汁、果物(みかん)	ほうれん草 蒸しパン 牛乳	米(精白米) こんにゃく、砂糖、ごま油	とりもも肉 黒いりごま とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	こまつな レタス、レモン(果汁)、ニンニク ごぼう、(にんじん)、えだまめ なめこ、長ねぎ みかん ほうれんそう
4	水	玄米ご飯、ポークカレー、白菜のおかか和え、果物(グレープフルーツ)	ボンデケーゾ 牛乳	米(精白米)、米(玄米) じゃがいも	豚肩ロース、ひよこまめ(ゆで)、脱脂粉乳(スキムミルク) かつお節	たまねぎ、ピーマン、にんじん はくさい、きゅうり、にんじん グレープフルーツ
5	木	しらすご飯、なすのはさみ焼き、もずくサラダ、かき玉汁、ヨーグルトあえ	シークワサーゼリー クラッカー 牛乳	米(精白米) 小麦粉、片栗粉、砂糖、油	しらす干し ぶた肉(ひき肉) とうふ(木綿豆腐)、ツナ(水煮缶) ヨーグルト(無糖) 卵、米みそ(甘みそ)	なす、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ もずく(塩めき)、トマト、きゅうり、コーン(缶) バナナ、パインアップル(缶)、干しぶどう こまつな、カットわかめ シークワサー(生果汁)、イナアガー
6	金	五穀米ご飯、鮭のピカタ、春雨サラダ 野菜スープ、果物(みかん)	さつま芋の 天ぷら 牛乳	小麦粉、油 はるさめ、砂糖、ごま油	さけ(鮭)、卵 ◎赤ハム、白いりごま	トマト にんじん、きゅうり だいこん、トマト、たまねぎ、セロリ、にんじん みかん
7	土	もずく丼、じゃがいものみそ汁、果物(オレンジ)	お芋かりんとう	米(精白米)、砂糖 じゃがいも	ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	はくさい、たまねぎ、もずく(塩めき)、にんじん、コーン(缶)、万能ねぎ 長ねぎ、わかめ(乾) オレンジ
9	月	麦ご飯、レバニラ炒め、ポテトサラダ、白菜のみそ汁、果物(グレープフルーツ)	ちんぴん 牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖、油、ごま油 じゃがいも、マヨネーズ	とりレバー、豚肩ロース ゆで卵、◎赤ハム 米みそ(甘みそ)	もやし、にんじん、にら、しょうが えだまめ はくさい、長ねぎ グレープフルーツ
10	火	玄米ご飯、マーボー豆腐、大根サラダ、なめこ汁、果物(りんご)	オートミール クッキー 牛乳	米(精白米)、米(発芽玄米) 砂糖、片栗粉、ごま油 砂糖、ごま油	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ) ツナ(水煮缶) 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン だいこん、きゅうり、にんじん はくさい、なめこ、万能ねぎ りんご
11	水	ひじき納豆ご飯、魚のムニエル、ほうれん草のナムル、わかめみそ汁、果物(梨)	もちもちドーナツ 牛乳	米(精白米) 小麦粉、オリーブ油 ごま油	なつとう ホキ 白いりごま 米みそ(甘みそ)	うめ(調味漬)、ひじき もやし、ほうれんそう、にんじん、コーン(缶) えのきたけ、万能ねぎ、カットわかめ なし(梨)
12	木	ドライカレー、チキンチョップドサラダ、卵スープ(ほうれんそう)、果物(バナナ)	アガラサー 牛乳	米(精白米) ごまドレッシング	食ひき肉(牛・ぶた)、ひよこまめ(ゆで)、チーズ 卵(卵黄をのみ)、レバニラ(ペーストゆで)、だし(ゆで)	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、ニンニク トマト、きゅうり、コーン(缶) ほうれんそう バナナ
13	金	ちらし寿司、筑前煮、イナムドゥチ汁、果物(みかん)	千歳パン 牛乳	小麦粉(強力粉)、黒砂糖	牛乳 牛乳	
14	土	そばろ丼、大根のみそ汁、果物(みかん)	わかめおにぎり	米(精白米)、砂糖、油 こんにゃく、砂糖 こんにゃく	とりもも肉 豚肩ロース、カステラ(かまぼこ)、米みそ(甘みそ)	はくさい、にんじん、ごぼう、しいたけ、いんげん だいこん、万能ねぎ、干しいたけ みかん
16	月	わかめご飯、チキンのトマトソース掛け、ツナ肉じゃが、果物(りんご)、もずくのみそ汁	もちもちどら焼き 牛乳	米(精白米) オリーブ油 じゃがいも、しらたき、砂糖	とりもも肉 ツナ(水煮缶)	カットトマト、しめじ、たまねぎ、パプリカ(パプリコ) たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) りんご もずく(塩めき)、万能ねぎ
17	火	青菜ご飯、サバのみそ煮、豆腐のそばろ煮、じゃがいものみそ汁、果物(柿)	キャロットゼリー 牛乳	米(精白米) 砂糖 砂糖、片栗粉 じゃがいも	さば、米みそ(甘みそ) とうふ(沖縄豆腐)、ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	からしな 万能ねぎ たまねぎ、えのきたけ、にんじん、えだまめ 長ねぎ、わかめ(乾) かき(柿)
18	水	枝豆ごはん、はんぺんチーズフライ、ひじき炒め、レバー汁、果物(バナナ)	お好み焼き 牛乳	米(精白米) ◎パン粉、油、小麦粉 しらたき、砂糖	◎はんぺん、チーズ、卵 だいた(水煮缶)、油あげ とりレバー、米みそ(甘みそ)	えだまめ トマト にんじん、ひじき、にら たまねぎ、かぼちゃ、長ねぎ バナナ
19	木	沖縄そば、切干し大根のサラダ、果物(バナナ)	しそ昆布おにぎり 牛乳	ゆで沖縄めん、砂糖 マヨネーズ	ぶた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 活ちくわ、ごま	万能ねぎ、しょうが にんじん、きゅうり、切り干しだいこん バナナ
				米(精白米)	にぼし(だし用いわし煮干し)	こんぶ佃煮、しそ

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
20	金	お弁当会	タンナファクルー、牛乳	米(精白米)、砂糖、ごま油、油	卵 牛乳	
21	土	ビビンバ丼、大根のみそ汁、果物(バナナ)	せんべい、果物(バナナ)	米(精白米)、砂糖、ごま油、油	豚肩ロース 白みそ	もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうが、きざみり だいこん、長ねぎ、カットわかめ バナナ
24	火	もずく丼、小松菜のみそ汁、南瓜サラダ、果物(グレープフルーツ)	くず餅、牛乳	米(精白米)、押麦、砂糖、油 マヨネーズ	卵、ぶた肉(ひき肉) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) 卵	はくさい、たまねぎ、もずく(塩めき)、にんじん、万能ねぎ こまつな かぼちゃ、干しぶどう グレープフルーツ
25	水	きびご飯、うじら豆腐、千切り大根イリチー、キャベツのみそ汁、果物(みかん)	ぜんざい、牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 揚げ油 切こんにゃく、油	とうふ(沖縄豆腐)、白身魚すり身、卵、ごま 豚肩ロース 米みそ(甘みそ)、油あげ	にんじん、グリーンピース(冷凍)、ひじき ほくさい、切干しだいこん、餅みこんが、干しいたけ キャベツ、万能ねぎ みかん
26	木	納豆ご飯、秋刀魚の塩焼き、麩ちゃんぶるー、豆腐のみそ汁、果物(柿)	枝豆蒸しパン、牛乳	米(精白米) 油 麩(車ふ)、油	いんげんまめ(乾) なつとう さんま 卵、◎魚肉ソーセージ とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	レモン キャベツ、もやし、にんじん、にら しめじ、長ねぎ かき(柿) えだまめ
27	金	タコライス、ナゲット、パンプキンスープ、果物(りんご)	マドレーヌ、りんごジュース	米(精白米) 揚げ油	含ひき肉(牛・ぶた)、チーズ チキンナゲット 牛乳、バター	レタス、トマト、たまねぎ、ピーマン、にんじん かぼちゃ、たまねぎ りんご
28	土	中華丼、わかめのみそ汁、果物(ネーブル)	フライドポテト	砂糖、小麦粉	バター、卵	りんごジュース(果汁100%)
30	月	ミートスパゲティー、ひよこ豆サラダ、大根小松菜のすまし汁、果物(みかん)	あげパン	米(精白米)、ごま油、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、ひじき、ニンニク だいこん、万能ねぎ、カットわかめ ネーブル
				じゃがいも、油		
				スパゲティー、オリーブ油 ◎シーザードレッシング	含ひき肉(牛・ぶた) ひよこまめ(ゆで)	ポーク(マト肉)、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ひじき、ニンニク レタス、きゅうり、コーン(缶)、みずな だいこん、こまつな、カットわかめ みかん
				ロールパン 砂糖	きなこ	

★七五三★

11月15日は七五三です。
起源は室町時代といわれています。
江戸時代の武家社会を中心に関東から全国に広まったとされ、
当時、乳幼児の死亡率が高く、
3歳まで健康に育つことが大変な喜びでありました。
3歳で言葉を理解し、5歳で知恵がつき、
7歳で永久歯が生えてくるといった発育の節目を祝うようになったともいわれています。
オレンジ保育園では、11月13日の給食が七五三のお祝いメニューになっています。
お祝いメニューを通して、七五三を元気に迎えられた喜びを感じられるといいですね。



かぜの予防食

すこしずつ気温も下がり、涼しくなってきました。これからの季節は食事のとり方に気をつけて、風邪をひかない元気な体作りが大切です。

<かぜに効果的な栄養素>

たんぱく質

体を作る大切な栄養素です。足りない、体力低下につながり、かぜをひきやすくなります。魚や肉、卵、豆腐、牛乳などに含まれます。



ビタミンA

のどや皮膚・鼻の粘膜をじょうぶにして、かぜのウイルスが体に入ってくるのを防ぎます。緑黄色野菜やレバーなどに含まれます。



ビタミンC

かぜなどの病気に対する抵抗力を高めるはたらきがあります。野菜や果物、じゃがいもなどに含まれます。

