

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。

2021年04月

●卵 乳アレルギー

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	ご飯、肉じゃが、いんげんのおかかあえ みそ汁(豆腐)、果物(りんご)	●ブロッコリー 蒸しパン ●牛乳	米(精白米) じゃがいも、しらたき、砂糖	豚肩ロース 削り節 万能ねぎ、カットわかめ りんご	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) いんげん、にんじん 万能ねぎ、カットわかめ りんご
2	金	●タコライス、チキンナゲット、●コーンスープ 果物(パイナップル)	フルーツポンチ ●牛乳	米(精白米) じゃがいも、片栗粉	●牛乳、●チーズ、●卵、●脱脂粉乳(スキムミルク) ●牛乳	レタス、たまねぎ、トマト、ピーマン、にんじん たまねぎ、にんじん、コーン(缶) パイナップル
3	土	照り焼き丼、大根のみそ汁、果物(バナナ)	焼きいも	米(精白米)、砂糖、ごま油 じゃがいも	●牛乳 とりもも肉 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
5	月	ご飯、チキンカレー、昆布のツナサラダ 果物(りんご)	豆腐ナゲット ●牛乳	米(精白米) じゃがいも	とり肉(若鶏もも皮なし)、とうふ(木綿豆腐) ●牛乳	にんじん、たまねぎ トマト、きゅうり、刻みこんぶ、黄ピーマン りんご
6	火	●ミートスパゲティ、●チョップドサラダ ●野菜スープ、果物(グレープフルーツ)	●紅芋スイートポテト ●牛乳	スパゲティ、オリーブ油 ●ごまドレッシング じゃがいも	●牛乳 含ひき肉(牛・ふた)、ひよこまめ(ゆで) だいず(ゆで)	たまねぎ、セロリ、にんじん、ピーマン、ニンニク トマト、きゅうり、コーン(缶)、えだまめ たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、セロリ グレープフルーツ
7	水	玄米ご飯、まぐろのごま焼き、筑前煮 じゃがいものみそ汁、果物(バナナ)	●ババロアみかん	米(精白米)、米(玄米) 片栗粉 ごんにゃく、砂糖 じゃがいも	まぐろ、ごま とりもも肉 米みそ(甘みそ)	だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、いんげん 長ねぎ、カットわかめ バナナ
8	木	ご飯、マーボーなす、もずく酢、●卵スープ 果物(オレンジ)	●タンナファクルー ●牛乳	米(精白米) 砂糖、片栗粉、ごま油 砂糖 はるさめ	●卵 ●牛乳	とうふ(木綿豆腐)、ふた肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ) なす、長ねぎ、にんじん、しょうが、ニンニク もずく(塩めき)、きゅうり、レモン(果汁) キャベツ オレンジ
9	金	わかめご飯、●白身魚のムニエル ●春雨サラダ、●ミネストローネスープ 果物(オレンジ)	●バナナスコーン ●牛乳	米(精白米) ●マーガリン、小麦粉 はるさめ、砂糖、ごま油 じゃがいも、スパゲティ、押麦、 油	●バター、●牛乳 ●牛乳	きゅうり ほうれん草 オレンジ バナナ
10	土	マーボー丼、野菜たっぷりみそ汁、りんご	わかめおにぎり	米(精白米)、ごま油、砂糖、片栗粉 じゃがいも	●牛乳 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、にんじん だいこん、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ りんご
12	月	とうもろこしご飯、あじの豆腐ハンバーグ もやしの和え物、エノキのみそ汁 果物(りんご)	●ココア牛乳もち	米(精白米)、油 片栗粉 砂糖、ごま油	●牛乳 きなこ	コーン(缶) だいこん、長ねぎ、しそ、しょうが もやし、ほうれん草 えのきたけ、万能ねぎ りんご
13	火	●もずく丼、キャベツとわかめのごま酢あえ とうふとアーサのすまし汁、果物(パイナップル)	●ほうれん草 ホットケーキ ●牛乳	米(精白米)、砂糖 砂糖	●牛乳、●チーズ、●卵、①ウインナー ●牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、もずく(塩めき)、万能ねぎ キャベツ、カットわかめ 万能ねぎ、あおさ・アーサ パイナップル
14	水	青菜ご飯、赤魚の煮つけ ●タケノコのかき揚げ、みそ汁(豚肉・もやし) 果物(バナナ)	豆腐ドーナツ ●牛乳	米(精白米) 砂糖 小麦粉、揚げ油 ごま油	かざご ●卵 米みそ(淡色辛みそ)、ふた肉(ひき肉)	からしな さやえんどう、しょうが たまねぎ、たけのこ(ゆで)、みずな、もずく(塩めき)、にんじん もやし、にら バナナ
15	木	麦ご飯、●チキンの野菜ジュース煮 さっぱりポテサラ、アーサの味噌汁 果物(パイナップル)	みそ焼きおにぎり ●牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖 じゃがいも、砂糖、油	●牛乳 とり肉(若鶏もも皮なし)、たいず(水煮缶)	たまねぎ、セロリ、にんじん、野菜ジュース にんじん、たまねぎ、きゅうり だいこん、万能ねぎ、あおさ・アーサ パイナップル
16	金	ご飯、●鮭フライ・タルタルソースがけ キャベツの甘酢あえ、●豆乳スープ 果物(りんご)	ぜんざい	米(精白米) 揚げ油、●マヨネーズ、①パン粉、小麦粉 砂糖 じゃがいも、油、米粉	さけ(鮭)、●ゆで卵、●卵 白りごま 豆乳	たまねぎ、ピーマン キャベツ、にんじん、きゅうり たまねぎ、クリームコーン(缶)、にんじん りんご
17	土	春の親子遠足		米(精白米) 砂糖、黒砂糖	いんげんまめ(乾)	

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	ご飯、さばの塩焼き、厚揚げのそぼろ煮 みそ汁(小松菜豆腐) 果物(グレープフルーツ)	●アガサー ●牛乳	米(精白米) 砂糖、片栗粉	さば 厚揚げ、ふた肉(ひき肉) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、むき枝豆 こまつな グレープフルーツ
20	火	焼きそば、野菜サラダ、とろろ昆布のすまし汁 果物(りんご)	きのごこわ	小麦粉(強力粉)、黒砂糖	●牛乳 ●牛乳	たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん、あおのり トマト、きゅうり、コーン(缶)
21	水	きびご飯、ぶりの照り焼き、千切り大根イリチー さつま汁、果物(バナナ)	●野菜のかき揚げ ●牛乳	米(精白米)、米(もち米)	とり肉(若鶏ささ身)	しめじ、にんじん、にら、干しいたけ
22	木	たけのご御飯、チキンの照り焼き 白菜のりあえ、なめこ汁、果物(りんご)	●フレンチトースト ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖 切こんにゃく、油	ぶり(50g) 豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	にんじん、切り干しいんげん、刻みこんぶ、干しいたけ だいこん、ごぼう、にんじん、長ねぎ バナナ
23	金	枝豆ごはん、西京焼き、●麩ちゃんぶるー 白菜のみそ汁、果物(オレンジ)	もちもちら焼き ●牛乳	米(精白米) 砂糖 ごま油	とりもも肉 とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	にんじん、たけのこ(ゆで)、万能ねぎ はくさい、コーン(缶)、焼のり なめこ、長ねぎ りんご
24	土	牛肉みそ丼、わかめのみそ汁 果物(オレンジ)	フライドポテト	◎食パン、砂糖	●牛乳、●卵 ●牛乳	むき枝豆 キャベツ、もやし、にんじん、にら オレンジ
26	月	きびご飯、ピーマンの細切り炒め きゅうりとわかめの中華和え、豆腐のみそ汁 果物(グレープフルーツ)	●もずくの天ぷら ●牛乳	米(精白米) 砂糖 ごま油、砂糖	豚肩ロース ツナ とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで) きゅうり、カットわかめ しめじ、万能ねぎ グレープフルーツ
27	火	青菜ご飯、●魚のチーズピカタ、大根うぶさー ほうれん草みそ汁、果物(パイナップル)	昆布おにぎり いりこ	小麦粉、揚げ油	●卵 ●牛乳	からしな だいこん、にんじん、むき枝豆、にら えのきたけ、ほうれん草 パイナップル こんぶ佃煮、しそ
28	水	ご飯、●マカロニグラタン、ブロッコリーサラダ ●きのこのスープ、果物(バナナ)	●パースデーケーキ りんごジュース	米(精白米) マカロニ、小麦粉 油	●牛乳、とり肉(若鶏もも皮なし)、●バター、●粉チーズ	たまねぎ、マッシュルーム(缶)、コーン(缶)、パセリ ブロッコリー、にんじん、トマト えのきたけ、たまねぎ、しめじ、にんじん、きざみり バナナ
30	金	●チキンライス、●ハンバーグ ●温野菜サラダ、●わかめスープ こどもの日ゼリー	●鯉のほりクッキー ●牛乳	砂糖、小麦粉	●卵、●生クリーム、●牛乳、●バター	いちご りんごジュース(果汁100%) たまねぎ、ミックスベジタブル(冷凍) 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

おめでとうございます!

オレンジ保育園の給食では成長期に必要な栄養素の
バランスだけでなく、旬の食材や郷土料理などを取り入
れた献立を考え、「食の楽しさ・食材の美味しさ」を感じ
られるようなメニュー作りを心がけています。
また、アレルギーの問題等もありますので、ご家庭での
様子もお伺いしながら進めていきたいと思ひます。
新しい環境で精神的・身体的にも不安定になる時期か
と思ひますが、少しずつ慣れていって下さいね。
今年度も安全でおいしい給食を提供できるよう頑張
りますので宜しくお願い致します。

お食事のポイント

味の濃い調味料は控える
ふりかけ、ケチャップ、ソース、マヨネーズなど、味の濃い
ものに慣れると、他の味を薄く感じてしまいます。
おやつも食事のひとつ
おやつ=甘いもの・お菓子と考えずに、さつまいもなどの
腹持ちのよいものを選びましょう。
カラフルな彩りを
彩りをよくすることで自然と栄養素のバランスが整います。
また、見た目から食欲増進にもつながります。
切り方や盛り付けを工夫
野菜を型抜きしたり、のりで顔を作ったり子どもの好きな
形にすることで食に興味を持ってもらえるようにしましょ。
凝ったものを作る必要はありませんが、型抜きの手伝いな
どをすることで興味をもってくれますよ。



