

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05月

●卵アレルギー

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	土	ご飯、鮭の塩焼き、野菜ちゃんぶるーみそ汁(わかめ)	シークワサーゼリー	米(精白米) 油 砂糖	さけ(鮭) 豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	キャベツ、もやし、にんじん、にら 万能ねぎ、カットわかめ シークワサー(生果汁)、イナアガー
6	木	カレーライス、●温野菜サラダ 果物(オレンジ)	●ミニたい焼き 鉄分ウエハース 牛乳	米(精白米)、じゃがいも ●マヨネーズ、砂糖	豚肩ロース だいた(ゆで)	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、にんじん オレンジ
7	金	納豆ご飯、西京焼き、●ゴーヤーチャンプルー 冬瓜のみそ汁、果物(りんご)	オートミール クッキー 牛乳	米(精白米) 油 砂糖 ホットケーキ粉、オートミール 砂糖、油、はちみつ	牛乳 なっとう とうふ(沖縄豆腐)、●卵、ぶた肉(ばら) 米みそ(甘みそ) かれい、米みそ(甘みそ)	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・アーサ ブロッコリー(冷凍) りんご
8	土	そぼろ丼、大根のみそ汁、果物(りんご)	焼きいも	米(精白米)、砂糖、油	とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)、油あげ	にんじん、たまねぎ、もやし、ほうれんそう しょうが、きざみのり だいこん、万能ねぎ りんご
10	月	五穀米ご飯、さばの梅煮、●人参しりしりー なめこ汁、果物(グレープフルーツ)	お芋かりんとう 牛乳	米(精白米)、押麦 米(発芽玄米)、きび(精白粒) あわ(精白粒)、アマランサス 砂糖 紅芋、さつまいも 砂糖、揚げ油、麩(焼ふ)	さば ●卵、ツナ(油漬缶) 減塩みそ	うめぼし にんじん、ピーマン なめこ、おくら グレープフルーツ 刻みこんぶ
11	火	パセリご飯、●チキン南蛮、冬瓜そぼろ煮 ゆし豆腐、果物(パイン)	ビーフン	米(精白米) 砂糖 ●マヨネーズ、揚げ油、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 パインアップル
12	水	きびご飯、鮭のちゃんちゃん焼き、ひじき炒め ●小松菜のかき玉汁、果物(バナナ)	ごまぐず餅 牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 油、砂糖 こんにやく、砂糖 黒砂糖、くず粉、グラニュー糖	さけ(鮭)、米みそ(淡色辛みそ) だいず(ゆで) ●卵、米みそ(甘みそ)	キャベツ、にんじん、しめじ にんじん、ひじき、にら ごまつな バナナ
13	木	タコライス、もずく酢、チンゲン菜スープ 果物(りんご)	●おからきな粉 ドーナツ 牛乳	米(精白米) 砂糖 油 ホットケーキ粉、揚げ油、砂糖	含みき肉(牛・ぶた)、チーズ ひよこまめ(ゆで) ごま	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) チンゲンサイ、たまねぎ りんご
14	金	わかめご飯、魚のチーズ焼き れんこんマリネ(ごぼう)、みそ汁 果物(オレンジ)	●枝豆蒸しパン 牛乳	米(精白米) 砂糖、油 ホットケーキ粉、砂糖、油	めかじき、ピザ用チーズ、粉チーズ 米みそ(甘みそ)	カットわかめ れんこん、にんじん、ごぼう、きゅうり しめじ、だいこん オレンジ えだまめ
15	土	豚丼、わかめのみそ汁、果物(バナナ)	鮭おにぎり	米(精白米)、砂糖	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、きざみのり、しょうが 万能ねぎ、カットわかめ バナナ
17	月	●沖縄そば、●ハンダマの白和え 果物(オレンジ)	●ヒラヤーチー 牛乳	ゆで沖縄めん、砂糖 ●ごまドレッシング 小麦粉、油	ぶた肉(三枚肉)、●かまぼこ、かつお節 とうふ(木綿豆腐)、しらす干し	万能ねぎ、しょうが ほうれんそう、ハンダマ、にんじん オレンジ
18	火	麦ご飯、鮭のマリネ、かぼちゃのそぼろ煮 けんちん汁、果物(バナナ)	チョコチップ スコーン 牛乳	米(精白米)、押麦 揚げ油、片栗粉、砂糖、油 ホットケーキ粉	さけ(鮭) とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	レタス、トマト、きゅうり かぼちゃ だいこん、ごぼう、長ねぎ、にんじん バナナ
19	水	●チャーハン(豚肉)、●パンパングー 中華スープ(ねぎ)、果物(りんご)	●ほうれん草 蒸しパン 牛乳	米(精白米)、油 ●ごまドレッシング ホットケーキ粉、砂糖、油	ぶた肉(ひき肉)、●卵 とり肉(若鶏むね皮なし)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり きゅうり、トマト チンゲンサイ、たまねぎ、長ねぎ りんご
20	木	お弁当会	大学芋 牛乳	さつまいも、砂糖、油	黒いりごま 牛乳	ほうれんそう
21	金	マーボー丼、●切干し大根のサラダ ●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	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉) 赤みそ、とうふ(凍り豆腐) 活くわ、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

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
22	土	中華丼、わかめのみそ汁、果物(オレンジ)	フライドポテト	米(精白米)、ごま油、片栗粉、砂糖	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	はくさい、たまねぎ、ピーマン にんじん、干しいたけ、しょうが だいこん、万能ねぎ、カットわかめ オレンジ
24	月	麦ご飯、白身魚のごま揚げ、大根のそぼろ煮 キャベツのみそ汁、果物(りんご)	そうめん ちゃんぶるー 牛乳	フライドポテト 米(精白米)、押麦 油、小麦粉 砂糖、片栗粉 干しそうめん	ホキ、ごま とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	だいこん、にんじん、えだまめ キャベツ、長ねぎ、カットわかめ りんご
25	火	麦ご飯、チキンの照り焼き、クーバイリチー 豆腐みそ汁、果物(グレープフルーツ)	●ココア蒸しパン 牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖 切こんにやく、油、砂糖 ホットケーキ粉、砂糖、油	とり肉(若鶏もも・皮付) 豚肩ロース とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ) 油あげ 牛乳、●卵、脱脂粉乳(スキムミルク) 牛乳	レタス、にんじん、刻みこんぶ 長ねぎ グレープフルーツ
26	水	ご飯、サバのゆかり焼き、きんぴらごぼう みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、果物(オレンジ)	ハニークリーム トースト 牛乳	米(精白米) こんにやく、砂糖 食パン、マーガリン、はちみつ、砂糖	さば ぶた肉(ばら)、ごま 米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー ごぼう、にんじん たまねぎ、にんじん、カットわかめ オレンジ
27	木	ツナスパゲティ、●豆腐とさつまいもサラダ ●卵スープ(ほうれんそう)、果物(バナナ)	じゃこおにぎり	スパゲティ、オリーブ油 さつまいも、こんにやく、●ごまドレッシング	生クリーム ツナ(油漬缶) とうふ(木綿豆腐)、活くわ ●卵	たまねぎ、しめじ、うめ(調味液)、しそ、ほろり ほうれんそう バナナ
28	金	玄米ご飯、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)	ちんびん、牛乳	米(精白米)、米(玄米) 油 じゃがいも 小麦粉、黒砂糖、油、砂糖	さけ(紅鮭) とり肉(若鶏もも・皮なし) 牛乳	セロリ、にんじん、たまねぎ クリームコーン(缶)、にんじん、たまねぎ りんご
29	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
31	月	ご飯、ビーフンチュー、●コールスローサラダ 果物(バナナ)	お誕生日ケーキ りんごジュース	米(精白米) じゃがいも ●マヨネーズ、砂糖 砂糖	牛乳(肩) だいた(ゆで)	たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん キャベツ、にんじん、コーン(缶) バナナ

5月8日は ゴーヤーの日

ゴーヤーは、栄養の宝庫といえるほど様々な栄養が豊富です。

★ゴーヤーに含まれている栄養
ビタミンC・ビタミンE・カリウム・カルシウム・食物繊維などが豊富に含まれています。

★ゴーヤーの苦み
疲労回復・夏バテ防止・食欲増進などといった働きがあります。

★新鮮なゴーヤーの選び方
太くて緑色が濃いもの・表面のイボが硬いものを選ぶことがポイントです。

カットしたゴーヤーを水にさらし塩もみする事で苦みを緩和することができるので試してみてください。

これから暑い時期になりますが、ゴーヤーを食べる暑い夏も元気に過ごしましょう！



よく噛んで味わおう

よく噛んで食事をする事で、丈夫な歯と歯茎を作りますよく噛んで食べる習慣を身につけましょう。

よく噛むとなぜいいの？

- げ 元気のもと
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音が明瞭
- の 脳の発達
- は 歯ぐき・歯並びの形成
- か がん予防
- い 胃腸快調
- ひ 肥満防止

よく噛むと、何かが変わる？どう変わる？

噛む習慣づくりは、「よく噛もう」と意識することから始まります。食事の中で、まずは噛むことの大切さをゲーム感覚で楽しみ習慣づけましょう。

①今日の食事でよく噛んだものは何ですか？
何回噛みましたか？

②よく噛むと、どうなりましたか？

③よく噛むと、どんな味がしましたか？

④ご飯を30回以上噛んでみましょう！

⑤お野菜を30回以上噛んでみましょう！