

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06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	梅納豆ご飯、ホキの磯部揚げ モウイの和え物、豚汁、果物(パイン)	人参とオレンジ 蒸しパン 牛乳	米(精白米) 油、片栗粉 砂糖 こんにゃく、ごま油 ホットケーキ粉、砂糖	なつとう ホキ ツナ(油漬缶) 長ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう パインアップル にんじん、マーメレード	うめほし、しそ あおのり しろうり、きゅうり、にんじん 長ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう バナナ
2	水	麦ご飯、チンジャオロース、中華和え 春雨スープ、果物(オレンジ)	お好み焼き 牛乳	米(精白米)、押麦 ごま油、砂糖、片栗粉 ごま油、砂糖 はるさめ お好み焼き粉、油	ぶた肉(もも) ツナ(油漬缶) 卵 卵、赤ハム 牛乳	ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで)、しょうが きゅうり、生わかめ キャベツ オレンジ キャベツ、にんじん、あおのり
3	木	青菜ご飯、白身魚の甘酢あんかけ 小松菜とツナのごま和え、レバー汁 果物(りんご)	こめかむクッキー 牛乳	米(精白米) 揚げ油、片栗粉、きび糖、ごま油 小麦粉(強力粉)、黒砂糖	メルルーサ ツナ(油漬缶)、ごま とりレバー、米みそ(甘みそ) バター、卵 牛乳	からしな はくさい、たまねぎ、にんじん、みずな こまつな、にんじん にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ りんご
4	金	ご飯、タンドリーチキン、白菜コーンサラダ 豆乳スープ(野菜)、果物(オレンジ)	黒糖スティック 大学芋 牛乳	米(精白米) 砂糖、オリーブ油 油 さつまいも、黒砂糖、揚げ油	とり肉(若鶏もも・皮なし) 豆乳 黒すりごま 牛乳	サニーレタス、レモン(果汁)、ニンニク はくさい、りんご、コーン(缶)、きゅうり キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、チンゲンサイ、えのきたけ オレンジ
5	土	中華丼、わかめのみそ汁、果物(バナナ)	フライドポテト	米(精白米)、ごま油、片栗粉、砂糖 じゃがいも、油	ぶた肉(もも) 米みそ(甘みそ) バナナ	はくさい、たまねぎ、ピーマン、にんじん、干ししいたけ、しょうが だいこん、万能ねぎ、カットわかめ バナナ
7	月	ガパオライス、おからサラダ トマトスープ(卵)、果物(オレンジ)	アガラサー 牛乳	米(精白米)、きび糖 じゃがいも、マヨネーズ、砂糖 小麦粉(強力粉)、黒砂糖	ぶた肉(ひき肉)、卵、ひよこまめ(ゆで) おから 卵 牛乳 牛乳	たまねぎ、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン、パプリカ、しょうが にんじん、たまねぎ、きゅうり トマト、たまねぎ、レタス オレンジ
8	火	きびご飯、さばのカレー揚げ、ひじき炒め 白菜のみそ汁、果物(バナナ)	豆腐クッキー 牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 揚げ油、片栗粉 しらたき、砂糖、油 ホットケーキ粉、砂糖	さば ぶた肉(ばら)、たいす(水素缶)、とうふ(凍り豆腐) 減塩みそ とうふ(絹ごし豆腐)、バター 牛乳	レモン にんじん、ひじき はくさい、長ねぎ バナナ
9	水	冷やし中華、大豆のかき揚げ 果物(バナナ)	オレンジゼリー クラッカー	ゆで中華めん、砂糖、ごま油 小麦粉、油 砂糖	卵、赤ハム だいす(ゆで)、卵 オレンジジュース(濃縮還元)、イナガール	きゅうり、おくら、レモン(果汁) たまねぎ、にんじん、あおさ・アーサ バナナ
10	木	麦ご飯、さわらのごま照り焼き 大根のそぼろ煮、ゆし豆腐、果物(オレンジ)	ぜんざい 牛乳	米(精白米)、押麦 片栗粉、砂糖、油 砂糖、黒砂糖	さわら、ごま とり肉(ひき肉) とうふ(ゆし豆腐) いんげんまめ(乾) 牛乳	だいこん、いんげん、こんぶ(業務用) 万能ねぎ オレンジ
11	金	わかめご飯、からし菜炒め、ひじき卵焼き きのこスープ、果物(オレンジ)	じゃが芋もち 牛乳	米(精白米) 油 砂糖、ごま油 じゃがいも、もち粉	とうふ(沖縄豆腐)、ツナ(油漬缶) 卵 チーズ 牛乳 とり肉(若鶏もも・皮付) 米みそ(甘みそ)	カットわかめ からしな、にんじん 長ねぎ、にんじん、ひじき しめじ、えのきたけ オレンジ あおのり
12	土	照り焼き丼、大根のみそ汁 果物(グレープフルーツ)	くずもち	米(精白米)、砂糖、ごま油 黒砂糖、くず粉、タピオカ粉、グラニュー糖	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 グレープフルーツ きなこ	へちま、にんじん、にら とうがん、万能ねぎ、あおさ・アーサ りんご にんじん、にら、ひじき
14	月	お芋ご飯、魚のチーズ焼き ナーベラーのんぶしー、アーサのすまし汁 果物(りんご)	ジュシー おにぎり	米(精白米)、さつまいも 油、砂糖 米(精白米)	めかじき、ピザ用チーズ、粉チーズ とうふ(沖縄豆腐)、豚肩ロース、米みそ(甘みそ) ツナ(油漬缶)	へちま、にんじん、にら とうがん、万能ねぎ、あおさ・アーサ りんご にんじん、にら、ひじき
15	火	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(バナナ)	もちもちどら焼き 牛乳	米(精白米) 揚げ油 切こんにゃく、油 ホットケーキ粉、白玉粉、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 つぶしあん(砂糖添加) 牛乳	にんじん、グリーンピース(冷凍)、ひじき にんじん、切干しいたけ、卵、だいこん、干ししいたけ キャベツ、万能ねぎ バナナ
16	水	ソーキそば、麩ちゃんぶるー、ヨーグルト	南瓜蒸しパン 牛乳	ゆで沖縄めん、砂糖 麩(車ふ)、油 ホットケーキ粉、砂糖、油	ソーキ、◎かまぼこ、かつお節 卵、◎魚肉ソーセージ ヨーグルト(加糖) 牛乳、卵 牛乳	万能ねぎ、しょうが キャベツ、もやし、にんじん、にら かぼちゃ
17	木	お弁当会	手作りUFOパン 牛乳	小麦粉(強力粉)、砂糖、マーガリン、小麦粉	卵 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	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(パイン)	よもぎホットケーキ 牛乳	米(精白米) マヨネーズ 油 ホットケーキ粉、砂糖	めかじき とうふ(沖縄豆腐) 牛乳、卵 牛乳 豚肩ロース	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 バナナ
19	土	春雨丼、中華スープ、果物(オレンジ)	せんべい バナナ	米(精白米)、はるさめ、砂糖、油		バナナ
21	月	五穀米ご飯、鮭のチーズ焼き、野菜炒め かぼちゃのみそ汁、果物(オレンジ)	ピザトースト 牛乳	ごま油 食パン、油	さけ(鮭)、チーズ ぶた肉(ひき肉) 減塩みそ ◎ベーコン、ピザ用チーズ 牛乳	パセリ キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン かぼちゃ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、だいこん オレンジ たまねぎ、ピーマン
22	火	ご飯、牛肉じゃが、きゅうりの昆布あえ 冬瓜のみそ汁、果物(グレープフルーツ)	青菜鮭おにぎり	米(精白米) じゃがいも、しらたき、砂糖 米(精白米)	牛肉(肩) 減塩みそ さけ(鮭)、白ごま	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) きゅうり、塩こんぶ とうがん、万能ねぎ、あおさ・アーサ グレープフルーツ こまつな
24	木	玄米ご飯、大根チキンカレー、南瓜サラダ 果物(パイン)	ボンデケージョ 牛乳	米(精白米)、米(玄米) じゃがいも、マヨネーズ じゃがいも、片栗粉、白玉粉、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし)、豚肩ロース(スキムミルク) 卵、赤ハム チーズ 牛乳	たまねぎ、だいこん、にんじん、グリーンピース(冷凍) かぼちゃ バナナ
25	金	麦ご飯、あじの豆腐ハンバーグ、春雨サラダ へちまのみそ汁、すいか	マシュマロおこし 牛乳	米(精白米)、押麦 片栗粉 はるさめ、砂糖、ごま油 コーンフレーク、オートミール、水あめ、マーガリン	あじ、とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) 赤ハム 減塩みそ、卵 きなこ 牛乳	長ねぎ、しそ、しょうが きゅうり、黄ピーマン へちま、にら すいか
26	土	豚丼、みそ汁(じゃがいも)、果物(オレンジ)	じゃこおにぎり	米(精白米)、砂糖 じゃがいも 米(精白米)、砂糖	豚肩ロース 米みそ(甘みそ) しらす干し	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが 長ねぎ、カットわかめ オレンジ にんじん、万能ねぎ
28	月	ご飯、ハニーマスタードチキン チョップドサラダ、ワカメのみそ汁 果物(バナナ)	お誕生日ケーキ 野菜ジュース	米(精白米) はちみつ ごまドレッシング ホットケーキ粉、砂糖	とりもも肉 だいす(ゆで) とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ) バター、卵	レタス トマト、きゅうり、コーン(缶)、えだまめ 長ねぎ、カットわかめ バナナ 野菜ジュース からしな
29	火	青菜ご飯、フリッター、白菜フレンチサラダ 卵スープ(ほうれんそう)、果物(パイン)	焼きいも 牛乳	米(精白米) 揚げ油、小麦粉 砂糖、オリーブ油 さつまいも	ホキ、卵 卵 牛乳	はくさい、りんご、赤ピーマン、みずな ほうれんそう バナナ
30	水	タコライス、もずく酢、じゃがいもスープ 果物(りんご)	おからきな粉 ドーナツ 牛乳	米(精白米) 砂糖 じゃがいも ホットケーキ粉、揚げ油、砂糖	おから、卵、きなこ 牛乳	レタス、たまねぎ、トマト、ピーマン、にんじん もずく(塩ぬき)、きゅうり、レモン(果汁) 長ねぎ、焼のり りんご

食中毒に気を付けよう！！

食中毒が増える季節です！！
湿度が上昇するじめじめとした梅雨の季節には、食中毒の原因となる細菌類が繁殖しやすくなります。
細菌性食中毒の発生は5～10月の間が多いので注意しましょう。

食中毒の症状



食中毒予防の3原則



～みんな大好きヘルシーおやつ～

豆腐クッキーの作り方

材料 大人4人分
 ・ホットケーキミックス 120g
 ・絹ごし豆腐 48g
 ・バター 24g
 ・砂糖 24g



下準備
 ・バターを室温で柔らかくしておく。
 ・小麦粉はふるいにかけておく。



1. バターに砂糖入れ、白っぽくなるまで混ぜる。
2. 1に卵を入れ混ぜる。
3. 2に小麦粉、豆腐を加えてざっくり混ぜる。
4. 3の生地を好きな形にし鉄板に並べ 170℃のオーブンで12分焼く。



*食材の都合により献立を変更する事があります。

*食材の都合により献立を変更する事があります

日付	初期(ごっくん期) 5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7~8ヶ月	後期(かみかみ期) 9~11ヶ月	2回食 pm3:00 後期~
	ヨーグルト状 ペースト	豆腐の固さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み	
1(火)	・きな粉全粥・冬瓜スープ 人参ペースト	・きな粉全粥・鶏汁・ツナあえ・	・納豆ご飯・鶏汁・ツナあえ・	人参パンケーキ
2(水)	・つぶし粥・豆腐野菜ペースト しらす大根ペースト・玉葱スープ	・全粥・マーボー豆腐・切干し大根煮 玉葱スープ	・軟飯・マーボー豆腐・切干し大根煮 わかめスープ	お好み焼き
3(木)	・青菜つぶし粥・魚・野菜ペースト 南瓜ペースト・大根スープ	・青菜全粥・白身魚の甘酢あんかけ 南瓜マッシュ・大根のみそ汁	・青菜軟飯・白身魚の甘酢あんかけ 南瓜の煮物・大根のみそ汁	ふかし芋
4(金)	・つぶし粥・玉葱ペースト 冬瓜人参ペースト・ゆし豆腐	・全粥・チキンの玉葱煮・冬瓜そぼろ煮 ゆし豆腐	・軟飯・チキンの玉葱煮・冬瓜そぼろ煮 ゆし豆腐	クッキー
5(土)	・つぶし粥・白菜ペースト・人参ペースト 大根スープ	・全粥・鶏野菜あん・大根のみそ汁・	・中華丼・わかめのみそ汁	ふかし芋
7(月)	・つぶし粥・野菜ペースト じゃがいもペースト・玉葱スープ	・全粥・野菜のそぼろ煮 じゃがいもの煮物・玉葱スープ	・軟飯・野菜のそぼろ煮 じゃがいもの煮物・わかめスープ	蒸しパン
8(火)	・きびつぶし粥・魚ブロックペースト 人参ペースト・白菜スープ	・きび軟飯・魚とブロックの煮物 人参しりしり煮・白菜のみそ汁	・きび軟飯・魚とブロックの煮物 人参しりしり煮・白菜のみそ汁	豆腐クッキー
9(水)	・つぶし粥・オクラペースト・野菜ペースト たまねぎスープ	・全粥・オクラ鶏肉の煮物・野菜マッシュ たまねぎスープ	・軟飯・オクラ鶏肉の煮物 野菜のサイコロ煮・たまねぎスープ	人参ホットケーキ
10(木)	・つぶし粥・コーンペースト・野菜ペースト ゆし豆腐	・全粥・鶏肉野菜の煮物 もやしと人参のナムル・ゆし豆腐	・納豆軟飯・鶏肉野菜の煮物 もやしと人参のナムル・ゆし豆腐	ぜんざい
11(金)	・つぶし粥・豆腐ペースト 人参ペースト・キャベツスープ	・全粥・からし菜豆腐煮・人参ひじき煮 キャベツのみそ汁	・軟飯・からし菜豆腐煮 人参ひじき煮・キャベツのみそ汁	マッシュポテト
12(土)	・つぶし粥・野菜ペースト 人参ペースト・大根スープ	・全粥・チキンの野菜煮・大根のみそ汁・	・軟飯・チキンの野菜煮・大根のみそ汁・	くずもち
14(月)	・お芋つぶし粥・魚ペースト・豆腐 へちまペースト・冬瓜のスープ	・お芋全粥・魚マース煮 ナーベラーのんぶしー・冬瓜のすまし汁	・お芋軟飯・魚マース煮 ナーベラーのんぶしー アーサのすまし汁	パンケーキ
15(火)	・きびつぶし粥・魚ペースト 野菜ペースト・ゆし豆腐	・きび全粥・煮魚・千切り大根煮・ゆし豆腐	・きび軟飯・煮魚・千切り大根煮 キャベツのみそ汁	あんこパンケーキ
16(水)	・全粥・南瓜ペースト・野菜ペースト オニオンスープ	・全粥・鶏肉南瓜煮こみ 野菜チャンプルー煮・オニオンスープ	・軟飯・鶏肉南瓜煮こみ 野菜チャンプルー煮・オニオンスープ	ふかし芋
17(木)	・全粥・魚ペースト・野菜ペースト じゃがいもスープ	・全粥・煮魚・チキンの野菜煮 じゃがいものみそ汁	・軟飯・煮魚・チキンの野菜煮 じゃがいものみそ汁	パンケーキ

*離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。

日付	初期(ごっくん期) 5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7~8ヶ月	後期(かみかみ期) 9~11ヶ月	2回食 pm3:00 後期~
	ヨーグルト状 ペースト	豆腐の固さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み	
18(金)	・つぶし粥・魚ペースト 豆腐野菜ペースト・とうみょうスープ	・全粥・魚のみそ煮・豆腐ちゃんぶるー とうみょうスープ	・枝豆軟飯・魚のみそ煮 豆腐ちゃんぶるー・もずくスープ	ホットケーキ
19(土)	・つぶし粥・玉ねぎペースト ピーマンペースト・たまねぎのみそ汁	・全粥・そぼろみそ煮・たまねぎのみそ汁	・軟飯・そぼろみそ煮・きのこ汁	おじや
21(月)	・つぶし粥・野菜ペースト・魚ペースト たまねぎスープ	・全粥・魚のケチャップ煮・野菜炒め煮 すまし汁	・軟飯・魚のケチャップ煮・野菜炒め煮 とろろ昆布のすまし汁	きなこトースト
22(火)	・つぶし粥・野菜ペースト きゅうりのすり流し・おくらのスープ	・全粥・肉じゃが・きゅうりの和え煮 おくらのみそ汁	・納豆軟飯・肉じゃが・きゅうりの和え煮 もずくとおくらのみそ汁	鮭がゆ
24(木)	・つぶし粥・野菜ペースト キャベツペースト・人参ペースト	・全粥・野菜煮・コールスローマッシュ・	・軟飯・野菜煮・コールスローサラダ煮・	ボンデケーキ
25(金)	・つぶし粥・ブロッコリーペースト 玉葱ペースト・キャベツスープ	・全粥・お魚豆腐ハンバーグブロッコリー煮・キャベツのみそ汁	・わかめご飯・お魚豆腐ハンバーグ 春雨サラダ・キャベツのみそ汁	オートミールパンケーキ
26(土)	・つぶし粥・玉葱ペースト 人参ペースト・じゃがいもスープ	・全粥・鶏野菜煮込み みそ汁(じゃがいも)・	・軟飯・鶏野菜煮込み みそ汁(じゃがいも)・	おじや
28(月)	・つぶし粥・ポテトペースト 玉葱人参ペースト・豆腐のスープ	・全粥・チキンのケチャップマッシュ ツナ肉じゃが・豆腐のみそ汁	・軟飯・チキンのケチャップ煮 ツナ肉じゃが・ワカメのみそ汁	パンケーキ
29(火)	・青菜つぶし粥・魚のミルクペースト 人参ペースト・野菜スープ	・青菜全粥・魚のミルク煮・人参マッシュ 野菜たっぷりみそ汁	・青菜軟飯・魚の煮つけ サイコロ人参煮・野菜たっぷりみそ汁	きな粉パンケーキ
30(水)	・つぶし粥・野菜ペースト・南瓜ペースト へちまスープ	・全粥・鶏肉のとまと煮・南瓜の煮物 へちまのみそ汁	・軟飯・鶏肉のとまと煮・南瓜の煮物 へちまのみそ汁	焼きいも



★離乳食だより★

楽しく食べる環境づくり

食事は落ち着いた雰囲気、安心できる大人と一緒に、焦らずゆったりとした気持ちで進めることが大切です。大人が「食べさせる」のではなく、「赤ちゃんが」自分で食べたいと感じる環境づくりが必要です。そしてそのとき口に入ったものが、適切な形・硬さ・味・温度であれば、赤ちゃんが自然と口を動かします。優しい言葉がけと、温かいまなざしも欠かせません。



好き嫌いへの対応

離乳食も9~11か月頃になると、赤ちゃんにも食べ物の好みが出てきます。特に、初めて口にするものや食べ慣れていないものは、なかなか食べてくれません。食べないからといって与えるのをあきらめるのではなく、調理法を変えたり、味付けを変えたりして、少しずつ食べさせてみましょう。ただし、どうしても食べない場合は空腹ではない場合もあります。だらだら続けるのではなく、20分くらいで切り上げるようにしましょう。

