

2021年08月

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。

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、チキンのチーズ焼き、ひじき炒めきのこのみそ汁、果物(パイン)	揚げ芋もち牛乳	米(精白米) しらたき、砂糖、油 紅芋、白玉粉、揚げ油、砂糖	とり肉(若鶏むね皮なし)、チーズ だいず(ゆで) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	からしな にんじん、ひじき、にら しめじ、えのきたけ、万能ねぎ パイナップル
3	火	ご飯、鮭のオーロラソース焼き カレーおからいりちー、たまねぎみそ汁 果物(オレンジ)	アガラサー牛乳	米(精白米) マヨネーズ 砂糖、油 小麦粉(強力粉)、黒砂糖	さけ(鮭) ぶた肉(ひき肉)、おから 米みそ(甘みそ)、油あげ	パセリ にんじん、たまねぎ、えだまめ、ひじき たまねぎ、にんじん オレンジ
4	水	ご飯、夏野菜ポークビーンズ、パスタサラダ 卵スープ、果物(グレープフルーツ)	パセリのかきあげ牛乳	米(精白米) じゃがいも、油、砂糖 サラダ用スバゲティ、マヨネーズ 小麦粉、揚げ油	ぶた肉(肩ロース・脂身付)、蒸し大立 赤ハム 卵	ホールトマト(缶)、ピーマン、にんじん、たまねぎ、ミニク きゅうり、にんじん、コーン(缶) ほうれん草 グレープフルーツ たまねぎ、コーン(缶)、パセリ
5	木	玄米ご飯、サバのゆかり焼き ゴーヤーチャンプルー、なめこ汁 果物(りんご)	スイートポテト牛乳	米(精白米)、米(玄米) 油 さつまいも、砂糖	さば 卵、ぶた肉(ばら) 米みそ(甘みそ)	ブロッコリー にがり(ローヤール)、たまねぎ、にんじん はくさい、なめこ、万能ねぎ りんご
6	金	青菜ご飯、うじら豆腐、パパイヤイリチー 根菜みそ汁、果物(バナナ)	豆乳もち	米(精白米) 揚げ油 片栗粉、砂糖	とうふ(沖縄豆腐)、白身魚すり身、卵、ごま ツナ(水煮缶) 米みそ(淡色辛みそ)	からしな にんじん、グリーンピース(冷凍)、ひじき パパイヤ(未熟果)、にんじん、にら だいこん、にんじん、長ねぎ バナナ
7	土	豚とキャベツのみそ炒め丼 かぼちゃのみそ汁、果物(オレンジ)	シークワサーゼリー	米(七分つき米)、砂糖 砂糖	豚肩ロース、米みそ(甘みそ)、ごま 米みそ(甘みそ)	キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、長ねぎ かぼちゃ、長ねぎ オレンジ シークワサー(生果汁)、イナアガー
10	火	ご飯、赤魚の煮つけ、きんぴらごぼう わかめのみそ汁、果物(グレープフルーツ)	チーズスコーン牛乳	米(精白米) 砂糖 こんにゃく、砂糖、ごま油 ホットケーキ粉	かさご ごま 米みそ(甘みそ)	しょうが ごぼう、にんじん 万能ねぎ、カットわかめ グレープフルーツ
11	水	もずく丼、小松菜とコーンの和え物 豆腐のみそ汁、果物(オレンジ)	マシュマロおこし牛乳	米(精白米)、砂糖 砂糖 コーンフレーク、オートミール、米ぬか、マーガリン	米(精白米)、砂糖 砂糖 とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	はくさい、たまねぎ、もずく(塩めき)、にんじん、万能ねぎ ごまつな、にんじん、コーン(缶) しめじ、万能ねぎ オレンジ 黒いりごま 牛乳
12	木	お芋ご飯、ぶりの照り焼き、麩ちゃんぷるー 小松菜みそ汁、果物(バナナ)	アイスクリームクラッカー ※0歳児は、パンケーキ	米(精白米)、さつまいも 砂糖 麩(車ふ)、油	ぶり(50g) 卵、豚肩ロース 米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、もやし、にんじん、にら ごまつな、たまねぎ、カットわかめ バナナ
13	金	ご飯、チャプチェ、ほうれん草のナムル 中華スープ、果物(りんご)	卵サンドイッチ牛乳	米(精白米) はるさめ、砂糖、ごま油 ごま油 片栗粉 食パン、マヨネーズ、マーガリン	豚肩ロース ごま 卵 ゆで卵 牛乳	にんじん、ピーマン、たまねぎ ほうれん草、もやし、にんじん、コーン(缶) にら、干ししいたけ りんご たまねぎ、きゅうり
14	土	照り焼き丼、大根のみそ汁、果物(バナナ)	くず餅	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	米(精白米)、砂糖、ごま油 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 きなこ
16	月	きびご飯、野菜メンチかつ、白菜の甘酢和え ゆし豆腐、果物(バナナ)	きなこ蒸しパン牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) パン粉、油、小麦粉 砂糖 ホットケーキ粉、砂糖、油	ぶた肉(ひき肉)、卵 とうふ(ゆし豆腐)	キャベツ、たまねぎ、コーン(缶) はくさい、赤ピーマン、コーン(缶)、きゅうり 万能ねぎ バナナ
17	火	おくら納豆ご飯、秋刀魚の甘酢煮 人参しりしりー、冬瓜のみそ汁 果物(オレンジ)	もずくの天ぷら牛乳	米(精白米) 砂糖 小麦粉、揚げ油	なつとう、チーズ さんま 卵、ツナ(油漬缶) 米みそ(甘みそ)	おくら しょうが にんじん、ピーマン とうがら、万能ねぎ、あおさ・アサ オレンジ もずく(塩めき)、たまねぎ、にら
18	水	ジャージャーめん、中華和え、コーンスープ 果物(グレープフルーツ)	鮭わかめおにぎり おしゃぶり昆布	生中華めん、砂糖、片栗粉、ごま油 和風ドレッシング 米(精白米)	ぶた肉(ひき肉)、赤みそ	ピーマン、にんじん、たまねぎ、にら、しょうが きゅうり、にんじん、生わかめ はくさい、コーン(缶) グレープフルーツ カットわかめ
19	木	お弁当会	サーター アングギー牛乳	小麦粉、揚げ油、黒砂糖、砂糖、油 牛乳	さけ(焼)	かぼちゃ

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	麦ご飯、サバのトマト煮、ポテトサラダ、豚汁 果物(パイン)	オートミール クッキー 牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖 じゃがいも、マヨネーズ ホットケーキ粉、オートミール、砂糖、油、ほちみつ	さば 豚肩ロース、厚揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ホールトマト(缶) きゅうり、にんじん とうがら、長ねぎ、にんじん パイナップル
21	土	そばろ丼、みそ汁(じゃがいも)、果物(バナナ)	果物(バナナ) せんべい	米(精白米)、砂糖、油、ごま油 じゃがいも	とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、きざみり、しょうが 長ねぎ、わかめ(乾) バナナ
23	月	麦ご飯、塩から揚げチキン 春雨サラダ、五目みそ汁、すいか	もちもちどら焼き 牛乳	米(精白米)、押麦 揚げ油、小麦粉 はるさめ、砂糖、ごま油 ホットケーキ粉、白玉粉、油	とり肉(若鶏もも・皮なし) 赤ハム とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、黄ピーマン えのきたけ、にんじん、かぼちゃ、万能ねぎ すいか つぶしあん(砂糖添加) 牛乳
24	火	玄米ご飯、魚のマヨみそ焼き かぼちゃのそばろ煮、とろろ昆布のすまし汁 果物(りんご)	ココアホットケーキ 牛乳	米(精白米)、米(玄米) マヨネーズ 片栗粉、油 ホットケーキ粉、メープルシロップ	まかじき、米みそ(甘みそ) とり肉(ひき肉)	長ねぎ かぼちゃ だいこん、とろろこんぶ、万能ねぎ りんご
25	水	沖縄そば、野菜のツナ和え、ヨーグルト	おにぎり (とりそばろ)	ゆで沖縄めん、砂糖 砂糖、ごま油 米(七分つき米)	ぶた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 ツナ(油漬缶) ヨーグルト(加糖)	万能ねぎ、しょうが ほうれん草、もやし、にんじん あおのり
26	木	ウコンライス、夏野菜カレー、フレンチサラダ 果物(オレンジ)	ぜんざい かんぱん 牛乳	米(精白米) 砂糖、オリーブ油 砂糖、乾パン、黒砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし)	なす、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、おくら はくさい、りんご、赤ピーマン、みずな オレンジ いんげんまめ(乾) 牛乳
27	金	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)	お誕生日ケーキ ジョア	米(精白米) マカロニ 砂糖、オリーブ油 砂糖、米粉、油	とり肉(若鶏むね皮なし)、バター、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、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、しめじ、にんじん、さやえんどう バナナ いちご
28	土	ビビンバ丼、わかめのみそ汁 果物(オレンジ)	焼きいも	米(精白米)、砂糖、油 じゃがいも さつまいも	豚肩ロース 白みそ	もやし、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、しょうが 万能ねぎ、カットわかめ オレンジ
30	月	きびご飯、ひき肉となすのみそ炒め おくらとちくわの海苔あえ、冷やしソーメン汁 果物(グレープフルーツ)	キャラメル 蒸しパン 牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖 砂糖 干しとうもろ ホットケーキ粉、キャラメルシユガー	とり肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ) 活ちくわ	なす、たまねぎ、ピーマン、にんじん おくら、コーン(缶)、焼のり 万能ねぎ グレープフルーツ
31	火	夏の枝豆ごはん、きびなごの煮つけ クーパイリチー、ヘチマのみそ汁、すいか	お好み焼き 牛乳	米(精白米) 砂糖 こんにゃく、砂糖 お好み焼き粉、油	きびなご 豚肩ロース とうふ(沖縄豆腐)、米みそ(甘みそ)	えだまめ しょうが にんじん、おろしごま、切り干しだいこん へちま、長ねぎ すいか キャベツ、にんじん、あおのり

旬の野菜を食べよう

今ではどんな野菜でもほぼ1年中出回っていますが、野菜には旬があります。旬の野菜は、味も栄養価もよく、その季節の体に適した性質を持っています。つまり、旬の野菜を摂取することは、とても利に適していることなのです。旬の野菜からパワーをもらって、毎日を元気に過ごしましょう。園では、旬の野菜を子ども達にも知ってもらえるよう、夏野菜を献立に入れています。

トマト
生で食べるのと体にたまった熱を冷ましてくれます。また、夏の紫外線による酸化を回復させます。
食べ合わせ
トマト+ナス=美容効果

きゅうり
カリウムを含み、体を冷やす効果とむくみを解消する効果があります。
食べ合わせ
きゅうり+豚肉=免疫力UP

ピーマン
血をサラサラにする作用や、疲労回復効果が高く、整腸作用があります。
食べ合わせ
ピーマン+もやし=夏バテ解消

タンナファクルー

材料(20枚程度)

- ・卵 50g
- ・黒砂糖 80g
- ・重曹 2g
- ・小麦粉 100g
- ・ベーキングパウダー 2g

- 1.卵、黒砂糖を混ぜ合わせる。混ぜたら重曹を入れ混ぜる。
- 2.1に小麦粉ベーキングパウダーを入れて混ぜる。
- 3.小麦粉をふりながら、丸く形を整える。
- 4.170度のオーブンで10分焼く。

ポイント
生地は、固すぎず少し緩いぐらいが丁度良いです。形が整えるのが難しい場合は、ホイップ袋に入れてしぼると作りやすくなります。

先月のおやつで子どもたちから人気のメニューをレシピにしました。ぜひご家庭でも作ってみてください。また、何か気になる献立などございましたら、お気軽にキッチンまでお気軽にお声がけください。



*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	
2(月)	・青菜つぶし粥・玉葱ペースト 人参ペースト・豆腐スープ	・青菜全粥・チキンのケチャップ煮 人参しりしり煮・豆腐のみそ汁	・青菜軟飯・チキンのケチャップ煮 人参ひじき炒め・豆腐のみそ汁	紅いものおやき
3(火)	・つぶし粥・魚ペースト・野菜ペースト へちまスープ	・全粥・魚のケチャップ煮・千切大根煮 へちまのみそ汁	・軟飯・魚のケチャップ煮・千切大根煮 へちまのみそ汁	蒸しパン
4(水)	・つぶし粥・夏野菜ペースト きゅうりサラダ・コーンスープ	・全粥・夏野菜煮・きゅうりサラダ コーンスープ	・軟飯・夏野菜煮・きゅうりサラダ コーン草スープ	パセリのおやき
5(木)	・つぶし粥・魚ペースト・人参ペースト 白菜スープ	・全粥・煮魚・きんぴら人参 白菜のみそ汁	・枝豆軟飯・煮魚・きんぴら人参 なめこ汁	スイートポテト
6(金)	・つぶし粥・魚ペースト・野菜ペースト 豆腐スープ	・全粥・うじら豆腐・豆腐のみそ汁 パパイヤイリチー煮	・軟飯・白身魚の豆腐煮 パパイヤイリチー煮・エノキのみそ汁	くずもち
7(土)	・つぶし粥・キャベツのみそ煮 かぼちゃのみそ汁	・全粥・鶏肉とキャベツのみそ煮 かぼちゃのみそ汁	・軟飯・鶏肉とキャベツのみそ煮 かぼちゃのみそ汁	おじや
10(火)	・つぶし粥・魚ペースト・野菜ペースト たまねぎスープ	・全粥・魚の煮つけ 野菜チャンブルー煮・たまねぎみそ汁	・軟飯・魚の煮つけ 野菜チャンブルー煮・わかめのみそ汁	スコーン
11(水)	・つぶし粥・野菜ペースト キャベツペースト・大根スープ	・全粥・ささみの野菜煮 キャベツマッシュ・大根のすまし汁	・軟飯・ささみの野菜煮 キャベツあえ煮・大根のすまし汁	オートミールパンケーキ
12(木)	・お芋つぶし粥・魚ペースト 野菜ペースト・ほうれん草スープ	・お芋全粥・魚のみそ煮 野菜ちゃんぶる一煮 ほうれん草のみそ汁	・お芋軟飯・魚のみそ煮 麩ちゃんぶる一煮 ほうれん草のみそ汁	蒸しパン
13(金)	・つぶし粥・野菜ペースト 南瓜ペースト・コーンスープ	・全粥・野菜のそぼろ煮・南瓜マッシュ コーンスープ	・軟飯・野菜のそぼろ煮・南瓜サラダ わかめスープ	きなこトースト
14(土)	・つぶし粥・野菜ペースト・青菜ペースト 大根のみそ汁	・全粥・鶏肉の野菜煮・大根のみそ汁	・軟半・鶏肉の野菜煮・大根のみそ汁	くずもち
16(月)	・青菜全粥・魚ペースト きゅうりペースト・野菜スープ	・青菜全粥・チキンのケチャップ煮 野菜のツナ煮・野菜みそ汁	・青菜軟飯・チキンのケチャップ煮 春雨サラダ・五目みそ汁	きなこ蒸しパン
17(火)	・つぶし粥・魚ペースト・野菜ペースト 冬瓜スープ	・全粥・煮魚・麩ちゃんぶる一煮 冬瓜のみそ汁	・納豆軟飯・煮魚・野菜ちゃんぶる一煮 冬瓜のみそ汁	ホットケーキ
18(水)	・つぶし粥・トマトペースト・サツマイモ 南瓜ペースト・玉ねぎスープ	・全粥・鶏肉のトマト煮 根菜の柔らか煮・すまし汁	・軟飯・鶏肉のトマト煮 根菜の柔らか煮・うどん汁	鮭わかめ粥
19(木)	・つぶし粥・野菜ペースト 南瓜ペースト・ブロッコリースープ	・全粥・ささみの野菜煮・南瓜の煮物 ブロッコリースープ	・軟飯・ささみの野菜煮・南瓜の煮物 ブロッコリースープ	ホットケーキ

*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	
20(金)	・つぶし粥・魚のトマトペースト 豆腐人参ペースト・へちまのみそ汁	・全粥・魚のトマト煮・豆腐の煮物 へちまのみそ汁	・枝豆軟飯・魚のトマト煮・豆腐の煮物 へちまのみそ汁	オートミール蒸しパン
21(土)	・つぶし粥・野菜ペースト みそ汁(じゃがいも)・青菜ペースト	・全粥・野菜のそぼろ煮 みそ汁(じゃがいも)	・軟飯・野菜のそぼろ煮 みそ汁(じゃがいも)	おじや
23(月)	・きびつぶし粥・野菜ペースト じゃがいもコーンペースト・ゆし豆腐	・きび全粥・ささみの野菜煮 じゃがいも煮・ゆし豆腐	・きび軟飯・レバーの野菜煮 じゃがいも煮・ゆし豆腐	どら焼き
24(火)	・つぶし粥・魚ペースト かぼちゃペースト・大根スープ	・全粥・魚のみそ煮・かぼちゃ煮 大根のすまし汁	・軟飯・魚のみそ煮・かぼちゃ煮 大根のすまし汁	ホットケーキ
25(水)	・つぶし粥・ほうれん草ペースト 南瓜の煮物・玉ねぎスープ	・全粥・ほうれん草の和え物 玉ねぎのすまし汁・南瓜の煮物	・軟飯・ほうれん草の和え物 玉ねぎのすまし汁・南瓜の煮物	おじや
26(木)	・つぶし粥・野菜ペースト トマトペースト・かぼちゃスープ	・全粥・鶏肉の野菜煮・大豆のトマト煮 かぼちゃスープ	・軟飯・鶏肉の野菜煮・大豆のトマト煮 かぼちゃスープ	煮豆
27(金)	・きびつぶし粥・野菜ペースト おくらペースト・野菜スープ	・きび全粥・鶏肉となすのみそ煮 おくらとコーンマッシュ・すまし汁	・きび軟飯・鶏肉となすのみそ煮 おくらと海苔あえ・ソーメン汁	きな粉パンケーキ
28(土)	・つぶし粥・もやしペースト 人参ペースト・じゃがいもスープ	・全粥・ささみのモヤシ煮 じゃがいものみそ汁	・軟飯・ささみのモヤシ煮 じゃがいものみそ汁	焼き芋
30(月)	・つぶし粥・豆腐野菜ペースト ブロッコリーペースト・玉ねぎスープ	・全粥・鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーサラダ・かぼちゃのみそ汁	・軟飯・鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーサラダ・かぼちゃのみそ汁	パンケーキ
31(火)	・つぶし粥・魚ペースト・白菜ペースト 冬瓜豆腐スープ	・全粥・魚の煮つけ・白菜のツナあえ 鶏汁	・枝豆軟飯・魚の煮つけ 白菜のツナあえ・鶏汁	お好み焼き

●水分補給のポイント●

本格的に暑くなった夏は、熱中症の注意が必要です。
 子どもは大人よりも体の水分量の割合が多いため、脱水症状を起こしやすいです。
 運動後、入浴後、汗をかく前後、子どもが欲しがるときが水分補給のタイミング。
 特に汗をたくさんかく季節は、こまめに水分を与えるよう心がけましょう。
 飲ませるものは、麦茶、湯冷まし、母乳、ミルクが良いです
 (生後3か月くらいまでは母乳、ミルクで十分)。
 脱水が疑われる場合は、乳幼児用のイオン飲料水を上手に使いましょう。



*離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。