

# 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09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	水	生姜焼き丼、きゅうりの中華和え 大根のみそ汁、果物(グレープフルーツ)	かぼちゃクッキー 牛乳	米(精白米)、砂糖 ごま油、砂糖	豚肩ロース ツナ(油漬缶)	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きざみのみ、しょうが きゅうり、カットわかめ グレープフルーツ だいこん、万能ねぎ、とろろこんぶ
2	木	青菜ご飯、白身魚の甘酢あんかけ 南瓜サラダ、冬瓜のみそ汁、果物(バナナ)	豆腐ドーナツ 牛乳	米(精白米) 揚げ油、片栗粉、きび糖、ごま油 マヨネーズ	メルルーサ 卵、赤ハム	からしな にんじん、みずな、たまねぎ かぼちゃ、干しぶどう バナナ とうがん、万能ねぎ、カットわかめ
3	金	ご飯、クリームシチュー、ごぼうサラダ 果物(グレープフルーツ)	ビーフン (カレー味) 牛乳	米(精白米) じゃがいも ◎フレンチドレッシング(乳化型)	牛乳、とり肉(若鶏むね皮なし)、ひよこまめ(ゆで) ゆで卵	たまねぎ、ブロックリー(冷凍)、にんじん ごぼう、きゅうり、コーン(缶) グレープフルーツ
4	土	マーボー丼、野菜たっぷりみそ汁、りんご	フライドポテト	米(精白米)、ごま油、砂糖、片栗粉	豆腐(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)、とうふ(凍り豆腐) 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、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ りんご
6	月	青菜ご飯、サバのみそ煮、ひじき炒め 根菜みそ汁、果物(パイン)	お芋かりんとう 牛乳	米(精白米) きび糖 こんにゃく、油、砂糖 じゃがいも	さば、米みそ(甘みそ) ぶた肉(ばら) 米みそ(甘みそ)	こまつな だいこん、万能ねぎ にんじん、ひじき、にら たまねぎ、だいこん、長ねぎ パインアップル 刻みこんぶ
7	火	ご飯、からし菜炒め、アーサー卵焼き 南瓜のみそ汁、果物(バナナ)	オレンジゼリー クラッカー	米(精白米) 油 砂糖、油	とうふ(沖縄豆腐)、ツナ(油漬缶) 卵 減塩みそ	からしな、にんじん あおさ、アーサー かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ バナナ オレンジジュース(濃縮還元)、イナアガー
8	水	麦ご飯、豚しゃぶ、ちくわ磯辺揚げ きのこのみそ汁、果物(りんご)	ほうれん草 ホットケーキ 牛乳	米(精白米) 砂糖 こんにゃく、砂糖、ごま油	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 りんご
9	木	きびご飯、魚のムニエル、白菜のツナあえ トマトスープ、果物(オレンジ)	ココア蒸しパン 牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) マーガリン、小麦粉	ホーキ ツナ(油漬缶)	はくさい、ピーマン、にんじん たまねぎ、トマト オレンジ
10	金	玄米ご飯、ビーフシチュー、大根サラダ 果物(グレープフルーツ)	いちごジャムパン 牛乳	米(精白米)、米(玄米) じゃがいも 砂糖、ごま油	牛肉(肩) ツナ(水煮缶)	たまねぎ、ブロックリー(冷凍)、にんじん だいこん、きゅうり、にんじん グレープフルーツ いちごジャム
11	土	中華丼、みそ汁(じゃが芋・チンゲン菜) 果物(バナナ)	わかめおにぎり	米(精白米)、片栗粉、砂糖 じゃがいも	ぶた肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、たまねぎ、ピーマン、にんじん、干しいりかけ、しょうが チンゲンサイ バナナ
13	月	焼きそば、きゅうりの酢の物 なすのみそ汁、果物(オレンジ)	菜飯おにぎり (しらす)	米(精白米)	ぶた肉(ばら) ごま	たまねぎ、キャベツ、しらす、ピーマン、にんじん、あおのり きゅうり、にんじん、カットわかめ オレンジ なす、たまねぎ、長ねぎ
14	火	納豆ご飯、西京焼き、五目煮、ゆし豆腐 果物(グレープフルーツ)	おからブラウニー 牛乳	米(七分つき米)、油	しらす干し	こまつな、焼のり 万能ねぎ
15	水	麦ご飯、野菜の肉巻き、人参しりしり なめこ汁、果物(青ざりみかん)	ちんぴん 牛乳	米(精白米)、砂糖 板こんにゃく、砂糖、ごま油	なっとう かかれい、米みそ(甘みそ) 蒸し大豆、豚肩ロース とうふ(ゆし豆腐)、米みそ(甘みそ)	にんじん、ひじき、いんげん 万能ねぎ グレープフルーツ
16	木	お弁当会	スイートポテト 春巻き 牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖	豚肩ロース 卵、ツナ(油漬缶) 米みそ(甘みそ)	にんじん、いんげん にんじん、ピーマン はくさい、なめこ、万能ねぎ みかん(早生)
17	金	きびご飯、マーボー豆腐、ほうれん草の和え物 中華スープ、果物(りんご)	くず餅 牛乳	小麦粉、黒砂糖、砂糖、油	牛乳	牛乳
				さつまいも、揚げ油、春巻の皮、砂糖	牛乳	りんご
				米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖、片栗粉、ごま油	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、赤みそ ごま油 片栗粉	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんじん ほうれんそう、にんじん、コーン(缶) 万能ねぎ、カットわかめ りんご
				黒砂糖、くず粉、タピオカ粉、グラニュー糖	きなこ 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	土	豚丼、根菜みそ汁、果物(オレンジ)	バナナ せんべい	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、しょうが たまねぎ、だいこん、にんじん オレンジ
21	火	くりごはん、秋刀魚の塩焼き、里芋の煮物 ススキ汁(ソーメン汁)、お月見りんご	おはぎ 牛乳 ※0歳児はホットケーキ	米(七分つき米) 油 さといも、砂糖 ゆで豆腐めん	くり(ゆで)、黒いりごま さんま、うずら卵(水煮缶) とり肉(若鶏もも皮なし)	にんじん、いんげん、干しいりかけ 万能ねぎ りんご
22	水	麦ご飯、チキンの照り焼き たまなーちゃんぶるー、レバー汁 果物(パイン)	バナナスコーン 牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖 油	とり肉(若鶏むね皮なし) 豚肩ロース とりレバー、豚肩ロース、米みそ(甘みそ)	レタス キャベツ、もやし、にんじん、にら だいこん、ごぼう、にんじん、長ねぎ パインアップル バナナ
24	金	きびご飯、鮭のピカタ、洋風おからいりちー ポテトスープ、果物(梨)	大学芋 牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 小麦粉、油 砂糖 じゃがいも	さけ(鮭)、卵 とり肉(若鶏もも皮なし)、牛乳、おから、チーズ 牛乳	ミニトマト たまねぎ、えだまめ、にんじん クリームコーン(缶)、にんじん、たまねぎ みかん
25	土	牛肉みそ丼、わかめのみそ汁 果物(オレンジ)	ツナカレー おにぎり	米(精白米)、油、砂糖	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 だいこん、万能ねぎ、カットわかめ オレンジ
27	月	具だくさん中華そば、枝豆の白和え ヨーグルト	ジュシーおにぎり いりこ	米(精白米)	ツナ(油漬缶)	にんじん、にら、こんぶ(煮物用) にぼし(だし用いわし煮干し)
28	火	枝豆ごはん、さばの梅煮、麩ちゃんぶるー ゆし豆腐(アーサー)、果物(青ざりみかん)	お好み焼き 牛乳	米(精白米) 砂糖 麩(車ふ)、油	さば 卵、◎魚肉ソーセージ とうふ(ゆし豆腐)	えだまめ うめぼし キャベツ、もやし、にんじん、にら 万能ねぎ、あおさ・アーサー なし(梨)
29	水	手作りふりかけごはん、ちくわチーズ焼き 豆腐のそぼろ煮、じゃがいものみそ汁 果物(りんご)	抹茶蒸しパン 牛乳	米(精白米) 砂糖、片栗粉 じゃがいも	しらす干し、ごま、削り節 活かす、チーズ とうふ(沖縄豆腐)、ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	刻みこんぶ、あおのり あおのり たまねぎ、えのきたけ、にんじん、えだまめ 長ねぎ、わかめ(乾) りんご
30	木	ミートスパゲティー、マカロニサラダ 卵スープ(わかめ)、果物(梨)	お誕生日ケーキ オレンジジュース	スパゲティー、オリーブ油 マヨネーズ、マカロニ	含むき肉(牛・ぶた) ゆで卵	きゅうり、りんご、みかん(缶) コーン(缶)、カットわかめ なし(梨)
				砂糖、小麦粉	バター、卵	野菜ジュース

### お月見を楽しみましょう

旧暦8月15日を『十五夜』といい、今年は、9月21日にあたります。  
『十五夜』は、空気の澄んだ秋の真真中に最も美しい満月を眺めること  
ができることから『中秋の名月』とも呼ばれます。また、『芋名月』とも  
呼ばれるように里芋をお供えて秋の収穫を祝う収穫祭であったとい  
う説があります。  
また、ススキの鋭い切り口が魔除けになるとされているため、  
軒先にススキをつるす習慣もあるそうです。

### オレンジ保育園の十五夜メニュー

- 給食**  
・栗ご飯  
収穫を祝う栗で、黄色い月に見立てています。  
・里芋の煮物  
十五夜の時期に収穫を迎える里芋。普段給食では出ないです  
が、芋名月にちなんで里芋を使用しています。  
・ススキ汁  
そうめんをススキに見立てています。
- おやつ**  
・本来十五夜はお餅ですが、子どもでも食べやすいように  
もち米で子ども向けのおはぎを作ります。

### 保育園のジャージャー麺

- 材料(大人4人分)**
- ・生中華麺 640g
  - ・豚ひき肉 240g
  - ・玉ねぎ 1/3
  - ・人参 1/2
  - ・ピーマン 2個
  - ・ニラ 適量
  - ・水 40g
  - ・ごま油 8g
  - ・しょうが 1g
  - ・砂糖 25g
  - ・醤油 12g
  - ・赤味噌 52g
  - ・片栗粉 12g



- 1.生姜、玉ねぎ・人参・ピーマンは、みじん切りにします。
- 2.ごま油を熱し、生姜を入れ、香りがでたら豚ひき肉、野菜を炒めます。
- 3.火が通ったら、味見をしながら調味料を加えます。
- 4.味が整ったら、水溶性片栗粉でとろみをつけます。
- 5.器に麺を盛り、4を掛けたら完成です。

**ポイント**  
麺は、生中華麺ではなく、焼きそばの麺でも美味しくできます。  
大人は、最後に豆板醤を加えても美味しいですよ！

8月のメニューで人気だった一品です。  
苦手な野菜も小さく切っているのが食べやすくなります。  
野菜嫌いな園児もおかわりをして、たくさん食べてくれました。  
ぜひ、ご家庭でも試してみてください。



\*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	
1(水)	・つぶし粥・ほうれん草野菜ペースト 人参ペースト・豆腐スープ	・全粥・ほうれん草野菜煮混み きゅうりのツナ和え・豆腐のみそ汁	・軟飯・ほうれん草の磯煮 きゅうりのツナ和え・豆腐のみそ汁	かぼちゃホットケーキ
2(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	豆腐パンケーキ
3(金)	・つぶし粥・野菜スープ・野菜ペースト	・全粥・ケチャップシチュー キャベツ人参サラダ	・軟飯・ケチャップシチュー キャベツ人参サラダ	おじや
4(土)	・つぶし粥・野菜ペースト ほうれん草ペースト・根菜スープ	・そぼろあんかけ丼・根菜みそ汁	・そぼろあんかけ丼・根菜みそ汁	ポテトマッシュ
6(月)	・きびつぶし粥・魚ペースト 人参ペースト・根菜スープ	・きび全粥・魚のみぞれ煮 人参大豆炒め煮・根菜みそ汁	・きび軟飯・魚のみぞれ煮 ひじき炒め煮・根菜みそ汁	さつま芋の茶斤
7(火)	・つぶし粥・魚ペースト 野菜ペースト・じゃがいもスープ	・青菜ご飯・魚の煮つけ 野菜そぼろ煮・じゃがいものみそ汁	・青菜ご飯・魚ひじき煮・野菜そぼろ煮 じゃがいものみそ汁	人参ホットケーキ
8(水)	・つぶし粥・野菜ペースト じゃがいもペースト・大根スープ	・全粥・チキンの野菜煮 じゃがいもの煮物・大根のみそ汁	・軟飯・チキンの野菜煮 じゃがいもの煮物・大根のみそ汁	ほうれん草パンケーキ
9(木)	・つぶし粥・魚ペースト・野菜ペースト 野菜スープ	全粥・煮魚・白菜のツナあえ・みそ汁	・納豆軟飯・魚のムニエル 白菜のツナあえ・レバー汁	蒸しパン
10(金)	・つぶし粥・南瓜スープ ほうれん草ペースト	・全粥・南瓜ケチャップシチュー ほうれん草の和え物	・軟飯・南瓜ケチャップシチュー ほうれん草の和え物	ふかし芋
11(土)	・つぶし粥・魚ペースト・野菜ペースト 大根スープ	・全粥・鶏肉のやさい煮 大根のみそ汁	軟飯・鶏肉のやさい煮 わかめのみそ汁	わかめ粥
13(月)	・つぶし粥・野菜ペースト しらすペースト・ゆし豆腐	・全粥・野菜煮 きゅうりのしらす和え物 ゆし豆腐	・軟飯・野菜煮 きゅうりのしらす和え物 ゆし豆腐(アーサ)	おじや
14(火)	・青菜つぶし粥・魚ペースト 人参ペースト・じゃがいもスープ	・青菜全粥・魚のみそ煮 人参高野豆腐煮・じゃがいものみそ汁	・青菜軟飯・魚のみそ煮 人参高野豆腐煮・ゆし豆腐	おからホットケーキ
15(水)	・つぶし粥・いんげんペースト 野菜ペースト・白菜スープ	・全粥・いんげんと鶏肉の煮物 野菜ちゃんぶる一煮・白菜のみそ汁	・軟飯・いんげんと鶏肉の煮物 麩ちゃんぶる一・なめこ汁	ちびん
16(木)	・つぶし粥・魚ペースト・野菜ペースト 玉ねぎスープ	・全粥・魚のみそ煮・野菜そぼろ煮 玉ねぎのみそ汁	・軟飯・魚のみそ煮・野菜そぼろ煮 玉ねぎのみそ汁	スイートポテト
17(金)	・きびつぶし粥・豆腐ペースト 野菜ペースト・コーンスープ	・きび全粥・マーボー豆腐 大根サラダ煮・コーンスープ	・きび軟飯・マーボー豆腐 大根サラダ煮・コーンスープ	くず餅



\*離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。



\*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	
18(土)	つぶし粥・野菜ペースト・根菜スープ	全粥・鶏肉のそぼろ煮・根菜みそ汁	・軟飯・鶏肉のそぼろ煮・根菜みそ汁	おじや
21(火)	・きびつぶし粥・白身魚ペースト 人参ペースト・豆腐スープ	・きび全粥・白身魚の煮付け 人参の柔らか煮・豆腐のみそ汁	・きび軟飯・白身魚の煮付け ごぼうの柔らか煮・豆腐のみそ汁	ホットケーキ
22(水)	・つぶし粥・人参ペースト キャベツペースト・南瓜スープ	・全粥・チキンの照り煮 たまな一ちゃんぶる一・南瓜のみそ汁	・麦軟飯・チキンの照り煮 たまな一ちゃんぶる一・南瓜のみそ汁	スコーン
24(金)	・きびつぶし粥・魚ペースト 野菜ペースト・小松菜スープ	・きび全粥・かれいのみそ煮 鶏肉の野菜煮・小松菜スープ	・きびご飯・かれいのみそ煮 鶏肉の野菜煮・もずくスープ	ふかし芋
25(土)	・つぶし粥・野菜ペースト チンゲン菜ペースト・大根のみそ汁	・そぼろみそ丼・大根のみそ汁	・そぼろみそ丼・わかめのみそ汁	ツナおじや
27(月)	・つぶし粥・野菜ペースト・南瓜ペースト たまねぎスープ	・軟飯・野菜チャンプルー 南瓜の煮物・すまし汁	・軟飯・野菜チャンプルー 南瓜の煮物・すまし汁	ポロポロジュシー
28(火)	・つぶし粥・魚ペースト・野菜ペースト キャベツスープ	・全粥・煮魚・筑前煮 キャベツのみそ汁	・枝豆軟飯・煮魚・筑前煮 キャベツのみそ汁	お焼き
29(水)	・しらすつぶし粥・南瓜ペースト 豆腐野菜ペースト・白菜スープ	・しらす全粥・南瓜の煮物 豆腐のそぼろ煮・白菜のみそ汁	・しらす軟飯・魚の煮物 豆腐のそぼろ煮・じゃがいものみそ汁	パンケーキ
30(木)	・つぶし粥・野菜ペースト ピーズペースト・コーンスープ	・全粥・野菜のそぼろ煮 鶏ささみと野菜の和え物 コーンスープ	・軟飯・野菜のそぼろ煮 鶏ささみと野菜の和え物 コーンスープ	ココアパンケーキ

### 食事の前後には 手洗いの習慣を

食事の前は、手を清潔にするとともに、「これからご飯を食べるよ」という合図の意味で手洗いをします。食べ終わったら「ごちそうさま」をして、食べ物で汚れた手を洗いましょう。食事の前後の手洗いは、習慣にすることが大切です。



### 離乳食をあげる時は声かけを

離乳食は子どもの栄養を補うだけではなく、食べることの楽しさを教えることが大切です。子どもたちの様子を見ながら1さじずつあげ、「おいしいよ」「にんじんだよ」など、優しく声かけをしましょう。

