

# 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10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	金	麦ご飯、ぶりの照り焼き、千切り大根イリチー とろろ昆布のすまし汁、果物(梨)	ブドウゼリー せんべい	米(精白米)、押麦 切こんにゃく、油	ぶり(50g) 豚肩ロース	にんじん、切り干しだいこん、卵みこんぶ、干しいちげ だいこん、万能ねぎ、とろろこんぶ なし(梨) ぶどうジュース(濃縮還元)、イナアガー
2	土	そばろ丼、みそ汁(じゃがいも)、果物(りんご)	じゃこおにぎり	米(精白米)、砂糖、油 じゃがいも	とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きざみのみり、しょうが 万能ねぎ、わかめ(乾) りんご
4	月	ふりかけご飯、きびなごのカレー天ぶら きんぴらごぼう、もずくのみそ汁、果物(パイン)	タンナファクルー 牛乳	米(精白米)、砂糖、油 小麦粉、油 切こんにゃく、砂糖、ごま油	きびなご 豚肩ロース、ごま みそ(甘みそ)	レタス ごぼう、にんじん もずく(塩めき)、こまつな パインアップル
5	火	ご飯、トマトクリームシチュー 白菜コーンサラダ、果物(グレープフルーツ)	キャラメル クッキー 牛乳	米(精白米) じゃがいも 砂糖、オリブ油	牛乳、とりもも肉	たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん、ホールトマト(缶) はくさい、りんご、コーン(缶)、きゅうり グレープフルーツ
6	水	青菜しらすご飯、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)	焼きいも 牛乳	米(精白米) マヨネーズ 油	しらす干し めかじき とうふ(沖縄豆腐)	からしな 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(塩めき)、トウモロ コシ
7	木	親子丼、おからサラダ、ワカメのみそ汁 果物(梨)	そうめん ちゃんぶるー 牛乳	米(精白米)、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	牛乳 とりもも肉、卵 おから 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ピーマン、にんじん、焼のり にんじん、たまねぎ、きゅうり しめじ、長ねぎ、わかめ(乾) なし(梨)
8	金	きびご飯、タンドリーチキン ジャーマンポテト、オニオンスープ(卵) 果物(柿)	フレンチトースト 牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) じゃがいも、油	とり肉(若鶏もも・皮なし) ◎赤ハム 卵	レモン(果汁)、ニンニク たまねぎ たまねぎ、にんじん、長ねぎ かき(柿)
9	土	豚丼、根菜みそ汁、果物(バナナ)	オレンジゼリー	◎食パン、砂糖 米(精白米)、砂糖 じゃがいも	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 だいこん、たまねぎ、にんじん バナナ
11	月	キーマカレー、フレンチサラダ さつまいもスープ、果物(オレンジ)	もちもちどら焼き 牛乳	米(精白米) 砂糖、オリブ油 さつまいも	ぶた肉(ひき肉)、牛肉(ひき肉)、ひよこめ(ゆで)	たまねぎ、ネギ(ゆで)、にんじん、ブロッコリー(冷凍)、コンロ レタス、トマト、ハンダマ、コーン(缶)、セロリ たまねぎ、キャベツ オレンジ
12	火	枝豆ごはん、西京焼き、クービーリチー 白菜のみそ汁、果物(グレープフルーツ)	南瓜蒸しパン 牛乳	砂糖 米(精白米) 切こんにゃく、砂糖、油	かたしあん(生) 牛乳	えだまめ にんじん、卵みこんぶ、切り干しだいこん 万能ねぎ、しょうが キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、にら バナナ
13	水	グリーンピースご飯、レバーとんかつ キャベツとわかめのごま酢あえ、かき玉汁 果物(柿)	よもぎ ホットケーキ 牛乳	米(精白米) ◎パン粉、小麦粉、揚げ油 砂糖	ぶた肉(ひき肉)、ぶた肉(レバー) とり肉(若鶏ささ身)、白いりごま 卵	グリーンピース(冷凍) たまねぎ キャベツ、にんじん、カットわかめ にら、あおさ・アサ かき(柿) よもぎ
14	木	お弁当会	アメリカンドッグ 牛乳	ホットケーキ粉、揚げ油	◎ウインナー、牛乳、卵 牛乳	
15	金	沖縄そば、麩ちゃんぶるー、果物(バナナ)	わかめおにぎり 小魚(ごま)	ゆで沖縄めん、砂糖 麩(車ふ)、油	万能ねぎ、しょうが キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、にら バナナ	
16	土	中華丼、わかめのみそ汁、果物(オレンジ)	果物(バナナ) せんべい	米(精白米) 砂糖	いわし(田作り)、ごま ぶた肉(もも) 米みそ(甘みそ)	はくさい、たまねぎ、ピーマン、にんじん、干しいちげ、しょうが だいこん、万能ねぎ、カットわかめ オレンジ
18	月	パセリご飯、鮭フライ・タルタルソースがけ 豆腐とさつまいものサラダ、豆乳スープ 果物(りんご)	くず餅 牛乳	米(精白米) 揚げ油、マヨネーズ、◎パン粉、小麦粉 さつまいも、こんにゃく、ごまドレッシング 油、米粉	さけ(鮭)、ゆで卵、卵 とうふ(木綿豆腐)、活ちくわ 豆乳	たまねぎ、ピーマン クリームコーン(缶)、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ 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
19	火	ご飯、肉じゃが、もずく酢、なめこ汁 果物(みかん)	豆腐ナゲット 牛乳	米(精白米) じゃがいも、しらたき、砂糖 砂糖	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) もずく(塩めき)、きゅうり、レモン(果汁) はくさい、なめこ、万能ねぎ みかん たまねぎ、ニンニク
20	水	さつまいもご飯、秋刀魚の蒲焼 大根のそばろ煮、アサのすまし汁 果物(りんご)	ハッシュドポテト 牛乳	米(精白米)、さつまいも 片栗粉、砂糖、油 砂糖、片栗粉	さんま とり肉(ひき肉) とうふ(絹ごし豆腐)	トマト だいこん、にんじん、えだまめ えのきたけ、万能ねぎ、あおさ・アサ りんご
21	木	炊き込みご飯、チキンの照り焼き 人参しりしりー、キャベツのみそ汁 果物(オレンジ)	チーズスコーン 牛乳	米(精白米)、切こんにゃく、油 砂糖	とりもも肉 とりもも肉 卵、ツナ	しめじ、ごぼう、万能ねぎ、干しいちげ にんじん、ピーマン オレンジ キャベツ、長ねぎ、カットわかめ
22	金	わかめご飯、鮭のカレーピカタ きのこチキンのソテー、豆腐のみそ汁 果物(グレープフルーツ)	りんご蒸しパン 牛乳	米(精白米) 小麦粉、油	さけ(鮭)、卵 とりもも肉 とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	カットわかめ トマト しめじ、たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、えのきたけ、にんじん はくさい、万能ねぎ グレープフルーツ
23	土	照り焼き丼、からし菜みそ汁、果物(バナナ)	フライドポテト	米(精白米)、砂糖、ごま油	とり肉(若鶏もも・皮付) 米みそ(甘みそ)	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きざみのみり からしな、しめじ、長ねぎ バナナ
25	月	ナポリタン、ブロッコリーサラダ 卵スープ(ほうれんそう)、果物(バナナ)	きのこおこわ おしゃぶり昆布	スパゲティ マヨネーズ	◎魚肉ソーセージ 卵	ピーマン、にんじん、たまねぎ ブロッコリー(冷凍)、にんじん、コーン(缶) ほうれんそう バナナ
26	火	玄米ご飯、魚のあおさ天ぶら 南瓜のチーズ焼き、みそ汁(小松菜豆腐) 果物(梨)	ヒラヤーチー 牛乳	米(精白米)、米(玄米) 揚げ油、小麦粉	ホキ、卵 チーズ とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	あおのり かぼちゃ こまつな なし(梨) 万能ねぎ
27	水	ご飯、ハニーマスタードチキン チョップドサラダ、大根スープ、果物(梨)	豆腐たこ焼き 牛乳	米(精白米) はちみつ ごまドレッシング	とりもも肉 だいず(ゆで)	レタス トマト、きゅうり、コーン(缶)、えだまめ だいこん、こまつな なし(梨)
28	木	ふりかけご飯、白身魚のきのこご飯かけ ひじき炒め、かぶのみそ汁、果物(柿)	バナナケーキ 牛乳	片栗粉、油	とうふ(木綿豆腐)、しらす干し、削り節 牛乳	キャベツ、あおのり
29	金	ウコンライス、ハンバーグ ハロウィンサラダ、ミネストローネスープ 果物(バナナ)	お誕生日ケーキ りんごジュース	米(精白米) ◎パン粉、油 マヨネーズ、砂糖 じゃがいも、マカロニ、油、砂糖	卵、生クリーム	たまねぎ かつおぶし、キャベツ、かぼちゃ、にんじん バナナ いちご りんごジュース(果汁100%)
30	土	ビビンバ丼、なすのみそ汁、果物(りんご)	シークワサー ゼリー	米(精白米)、砂糖、ごま油、油 砂糖	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	はくさい、にんじん、こまつな、たまねぎ、しょうが、きざみのみり なす、たまねぎ、長ねぎ りんご シークワサー(生果実)、イナアガー

### 沖縄そばの日

今では沖縄のソウルフードとして有名な沖縄そばですが、その昔、「沖縄そば」という呼び名は禁止されていました。沖縄そばは、小麦粉・食塩・かん水を原料としているためそばではなく中華麺に分類されていました。「沖縄そば」という名前を使用できるようになったのは、1978年10月17日に公正取引委員会に認められたのが始まりです。そこから10月17日が沖縄そばの日となりました。そこから10月15日の給食に沖縄そばを提供します。沖縄そばは、子どもたちの大好きなメニューで、毎回嬉しそうな声が聞こえてきます。

### 沖縄そばの作り方



作り方

～三枚肉～

1. 三枚肉用の豚肉を茹でる。臭み消しで料理酒を入れる。アクを取りながら、肉が柔らかくなるまで40～50分程茹でる。
  2. 肉が柔らかくなったら鍋から取り出し、食べやすい大きさにカットする。
  3. カットした肉と三枚肉の調味料を鍋に入れ、落とし蓋をしながら汁気がなくなるまで煮込む。
- ～そばだし～
1. 豚肉を茹でただし汁にかつおだしを入れだしを取る。
  2. だしが出たら醤油・塩で味を調えたら完成。

材料(大人2人分)	
・沖縄そば麺	150g
・ねぎ	適量
・かまぼこ	適量
～そばだし～	
・かつおだし	200ml
・食塩	2g
・薄口醤油	8g
～三枚肉～	
・豚肉(三枚肉)	120g
・醤油	6g
・しょうが	0.2g
・本みりん	4g
・砂糖	2g



\*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(金)	・つぶし粥・煮魚ペースト 大根ペースト・キャベツスープ	・全粥・煮魚・大根のそぼろ煮 キャベツのみそ汁	・軟飯・煮魚・大根のそぼろ煮 キャベツのみそ汁	ホットケーキ
2(土)	・つぶし粥・玉ねぎ人参ペースト チンゲン菜ペースト じゃがいもスープ	・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
4(月)	・つぶし粥・魚玉ねぎペースト 野菜ペースト・根菜スープ	・全粥・魚の玉ねぎ煮・キャベツのあえ 根菜みそ汁	・軟飯・魚の玉ねぎ煮・キャベツのあえ 根菜みそ汁	オートミールパンケーキ
5(火)	・きびつぶし粥・豆腐ペースト 野菜ペースト・小松菜スープ	・きび全粥・鶏肉のケチャップ煮 豆腐ちゃんぶる一煮 小松菜のみそ汁	・きび軟飯・鶏肉のケチャップ煮 豆腐ちゃんぶる一煮・もずくのみそ汁	豆腐おやき
6(水)	・つぶし粥・野菜豆腐ペースト 南瓜ペースト・玉ねぎスープ	・全粥・なすと豆腐のそぼろ煮 南瓜マッシュ・玉ねぎのみそ汁	・軟飯・なすと豆腐のそぼろ煮 南瓜マッシュ・玉ねぎのみそ汁	パンケーキ
7(木)	・青菜しらすつぶし粥 じゃがいもペースト・人参ペースト ゆし豆腐	・青菜しらす全粥・肉じゃがが きゅうりの和え物・ゆし豆腐	・青菜しらす軟飯・肉じゃが・もずく煮 ゆし豆腐	おじや
8(金)	・つぶし粥・野菜のトマト煮 コーンペースト・	全粥・鶏肉のトマト煮・サラダマッシュ	軟飯・鶏肉のトマト煮・チョップドサラダ	きなこトースト
9(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	人参ホットケーキ
11(月)	・つぶし粥・野菜のトマトペースト ブロッコリーペースト ほうれん草スープ	・全粥・野菜のトマト煮・温野菜サラダ煮 ほうれん草スープ	・軟飯・ヒジキ入り野菜のトマト煮 温野菜サラダ煮・ほうれん草スープ	おじや
12(火)	・きびつぶし粥・魚ペースト 野菜ペースト・小松菜豆腐スープ	・きび全粥・煮魚 野菜とチキンのソテー みそ汁(小松菜豆腐)	きび軟飯・煮魚・野菜とチキンのソテー みそ汁(小松菜豆腐)	南瓜蒸しパン
13(水)	・つぶし粥・玉ねぎペースト キャベツ人参ペースト・大根のスープ	・全粥・玉ねぎマッシュ ささみキャベツの和え物 大根のすまし汁	・グリーンピース軟飯・レパールの野菜煮 ささみキャベツのあえ物 大根のすまし汁	ホットケーキ
14(木)	・つぶし粥・魚ペースト・野菜ペースト かぼちゃスープ	・全粥・魚のマス煮・野菜のそぼろ煮 かぼちゃスープ	・軟飯・魚のマス煮・野菜のそぼろ煮 かぼちゃスープ	パンケーキ
15(金)	・つぶし粥・人参キャベツペースト もやし玉ねぎペースト・玉ねぎスープ	・全粥・野菜ちゃんぶる一煮 玉ねぎスープ・	軟飯・麩ちゃんぶる一煮 玉ねぎスープ	わかめ粥
16(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	おじや
18(月)	・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・豆腐ちゃんぶる一 とうみょうスープ	・枝豆軟飯・魚のみそ煮 豆腐ちゃんぶる一・もずくスープ	おいもちゃん



\*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	
19(火)	・つぶし粥・野菜ペースト ポテトペースト・玉ねぎスープ	・全粥・鶏肉野菜煮込み さっぱりポテトサラダ・みそ汁	・軟飯・鶏肉野菜煮込み さっぱりポテトサラダ・ワカメのみそ汁	くずもち
20(水)	・お芋つぶし粥・魚ペースト 野菜ペースト・豆腐スープ	・お芋全粥・魚の煮つけ 大根サラダ煮・豆腐のすまし汁	・お芋軟飯・魚の煮つけ 大根サラダ煮・豆腐のすまし汁	マッシュポテト
21(木)	・つぶし粥・南瓜ペースト 人参ペースト・大根スープ	・全粥・チキンの柔らかくマッシュ 人参しりしりー・大根のすまし汁	・枝豆軟飯・チキンの柔らかく煮 人参しりしりー・とろろ昆布のすまし汁	スコーン
22(金)	・つぶし粥・魚ペースト・人参ペースト 豆腐白菜スープ	・全粥・煮魚・人参しりしり煮 豆腐のみそ汁	・わかめ軟飯・煮魚・人参しりしり煮 豆腐のみそ汁	スコーン
23(土)	つぶし粥・野菜ペースト・大根スープ	全粥・チキンの照り煮・大根のみそ汁	軟飯・チキンの照り煮・大根のみそ汁	マッシュポテト
25(月)	・つぶし粥・野菜ペースト コーンペースト・さつまいもスープ	・全粥・野菜のそぼろ煮 サラダマッシュ・さつまいもスープ	軟飯・野菜のそぼろ煮・フレンチサラダ さつまいもスープ	もちもちどら焼き
26(火)	・つぶし粥・かわいいペースト 人参大根ペースト・白菜スープ	・全粥・かわいい味噌煮・千切大根煮 白菜スープ	・軟飯・かわいい味噌煮・千切大根煮 白菜スープ	ヒラヤーチー
27(水)	・つぶし粥・キャベツペースト 野菜ペースト・豆腐スープ	・全粥・鶏肉玉ねぎおろし煮・ コールスローサラダ・豆腐のみそ汁	・軟飯・鶏肉玉ねぎおろし煮 コールスローサラダ・わかめのみそ汁	豆腐お焼き
28(木)	・つぶし粥・白身魚ペースト 豆腐と野菜のペースト キャベツスープ	・全粥・白身魚煮・豆腐の旨煮 キャベツのみそ汁	・軟飯・白身魚のケチャップ煮 豆腐の旨煮・キャベツのみそ汁	焼きいも
29(金)	・つぶし粥・豆腐ペースト さつまいもペースト・魚汁	鶏がゆ・豆腐とさつまいもマッシュ 魚汁	・おじや・豆腐とさつまいも煮・魚汁	かぼちゃパンケーキ
30(土)	豆腐スープ・つぶし粥 白身魚ペースト	鶏がゆ・豆腐とさつまいもマッシュ 魚汁	・軟飯・白身魚のケチャップ煮 豆腐のおやきわかめのみそ汁	おじや

食事の量と時間

食べる量には個人差があるので、バランスよく食べていれば  
食べ過ぎ・小食といった量にあまりこだわる必要はありません。  
食事にかかる時間は20~30分が目安ですが、  
自ら食べようとする自我が目覚める時期でもあるので、  
「自分で食べたい」という思いも大切にしていきたいものです。

