

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11月

●卵 乳アレルギー

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	月	ご飯、●魚のムニエル、かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのみそ汁、果物(りんご)	豆腐ドーナツ ●牛乳	米(精白米) 小麦粉 片栗粉、油	ホキ、●バター とり肉(ひき肉) キャベツ、えのきたけ りんご	かぼちゃ キャベツ、えのきたけ りんご
2	火	●ハヤシライス、●温野菜サラダ 果物(バナナ)	●オートミール クッキー ●牛乳	米(精白米)、じゃがいも、油 ●マヨネーズ、砂糖	豚肩ロース バナナ	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、にんじん、コーン(缶) バナナ
4	木	ご飯、●鮭のオーロラソース焼き カレーおからいりちー みそ汁(玉ねぎ・油あげ)、果物(オレンジ)	●ほうれん草 蒸しパン ●牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ 砂糖、油	さけ(鮭) ふた肉(ひき肉)、おから たまねぎ、にんじん オレンジ	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 ほうれんそう
5	金	玄米ご飯、マーボー豆腐、大根サラダ なめこ汁、果物(柿)	●ぜんざい かんぱん ●牛乳	米(精白米)、米(発芽玄米) 砂糖、ごま油	とうふ(木綿豆腐)、ふた肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ) ツナ(水煮缶) 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン だいこん、きゅうり、にんじん はくさい、なめこ、万能ねぎ かき(柿)
6	土	もずく丼、じゃがいものみそ汁、果物(オレンジ)	せんべい 果物(りんご)	米(精白米)、砂糖 じゃがいも	ふた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	はくさい、たまねぎ、もずく(塩もみ)、にんじん、コーン(缶)、万能ねぎ オレンジ
8	月	●ドライカレー、●チキンチョップサラダ ●卵スープ(ほうれんそう)、果物(バナナ)	●アガサー ●牛乳	米(精白米) ●ごまドレッシング	合ひき肉(牛・ふた)、ひよこまめ(ゆで)、●チーズ とり肉、レッドキドニービーンズ、だいず ●卵	りんご トマト、きゅうり、コーン(缶) ほうれんそう バナナ
9	火	青菜ご飯、サバのみそ煮、きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁、果物(柿)	●ココアホットケーキ ●牛乳	米(精白米) 砂糖 こんにゃく、砂糖、ごま油 じゃがいも	さば、米みそ(甘みそ) 黒いりごま 米みそ(甘みそ)	からしな 万能ねぎ ごぼう、にんじん、えだまめ 長ねぎ、わかめ(乾) かき(柿)
10	水	きびご飯、八宝菜、きゅうりとわかめの和え物 中華スープ、果物(グレープフルーツ)	ちんぴん ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 片栗粉、ごま油、砂糖 砂糖 片栗粉	ふた肉(もも) しらす干し	きゅうり、にんじん、ごぼう、しいたけ、長ねぎ、たけのこ(ゆで) きゅうり、カットわかめ チンゲンサイ、コーン(缶)、にら グレープフルーツ
11	木	麦ご飯、赤魚の煮つけ、●人参しりしりー わかめのみそ汁、果物(グレープフルーツ)	●ヒラヤーチー ●牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖	かさご ●卵、ツナ(油漬缶) 米みそ(甘みそ)	しょうが にんじん、ピーマン 万能ねぎ、カットわかめ グレープフルーツ 長ねぎ
12	金	焼きそば、ナゲット、焼きとうもろこし 果物(みかん)	●きなこクリームパン ●牛乳	焼そばめん、油 揚げ油	ふた肉(ばら) チキンナゲット	たまねぎ、キャベツ、しいたけ、ピーマン、にんじん、あおのり とうもろこし みかん
13	土	そぼろ丼、大根のみそ汁、果物(オレンジ)	せんべい 果物(バナナ)	米(精白米)、砂糖	とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	にんじん、もやし、たまねぎ、ごま油、しいたけ、りんご だいこん、万能ねぎ、カットわかめ オレンジ
15	月	●ちらし寿司、筑前煮、イナムドゥチ汁 果物(みかん)	●千歳パン ●牛乳	米(精白米)、砂糖、油 こんにゃく、砂糖 こんにゃく	●卵 とりもも肉 豚肩ロース、カステラ(かまぼこ)、米みそ(甘みそ)	からしな、ピーマン、にんじん、しいたけ、あおのり だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、いんげん だいこん、万能ねぎ、干ししいたけ みかん
16	火	玄米ご飯、サバのゆかり焼き、ツナ肉じゃが からし菜みそ汁、果物(バナナ)	●タンナファクルー ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) じゃがいも、しらす、砂糖	さば ツナ(水煮缶) 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) バナナ からしな、しめじ、長ねぎ
17	水	●もずく丼、●南瓜サラダ、小松菜のみそ汁 果物(りんご)	ビーフン ●牛乳	米(精白米)、押麦、砂糖、油 ●マヨネーズ	●卵、ふた肉(ひき肉) ●卵 とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	はくさい、たまねぎ、もずく(塩もみ)、にんじん、万能ねぎ かぼちゃ、干しぶどう ごま油、りんご
18	木	お弁当会	●スイートポテト ●牛乳	ビーフン、油、砂糖	豚肩ロース ●牛乳	たまねぎ、もやし、にんじん、にら
				さつまいも、砂糖	●コンデンスミルク ●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	金	●沖縄そば、●切干大根のサラダ 果物(バナナ)	青菜鮭おにぎり	ゆで沖縄めん、砂糖 ●マヨネーズ	ふた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 活ちくわ、ごま	万能ねぎ、しょうが にんじん、きゅうり、切り干しだいこん バナナ
20	土	ビビンバ丼、みそ汁(チンゲン菜・えのき) 果物(りんご)	せんべい 果物(オレンジ)	米(精白米)、砂糖、ごま油、油	豚肩ロース 米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、にんじん、たまねぎ、ごま油、しいたけ、きざめり チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ りんご
22	月	しらすご飯、ひき肉となすのみそ炒め ●春雨サラダ、●かき玉汁、果物(バナナ)	シークワサーゼリー クラッカー	米(精白米) 砂糖 はるさめ、砂糖、ごま油	しらす干し 砂糖 ◎赤ハム、白いりごま ◎卵、米みそ(甘みそ)	なす、たまねぎ、ピーマン、にんじん にんじん、きゅうり ごま油、バナナ シークワサー(生果汁)、イナアガー
24	水	青菜ご飯、タンドリーチキン、●ごぼうサラダ ●オニオンスープ、果物(みかん)	●さつま芋の天ぷら ●牛乳	米(精白米) 砂糖	●ごまドレッシング	とりもも肉 ●ゆで卵
25	木	お芋ご飯、ぶりの照り焼き たまな一ちゃんぶるー、きのこみそ汁 果物(柿)	●枝豆蒸しパン ●牛乳	米(精白米)、さつまいも 砂糖 油	ぶり(50g) 豚肩ロース とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	キャベツ、もやし、にんじん、にら しめじ、えのきたけ、万能ねぎ かき(柿) えだまめ
26	金	●タコライス、ナゲット、●パンブキンスープ 果物(りんご)	●誕生日ケーキ オレンジジュース	米(精白米) 揚げ油	●チーズ ●牛乳、●バター	レタス、トマト、たまねぎ、ピーマン、にんじん チキンナゲット かぼちゃ、たまねぎ りんご
27	土	中華丼、わかめのみそ汁、果物(バナナ)	せんべい 果物(みかん)	米(精白米)、ごま油、片栗粉、砂糖	●バター、●卵	野苺ジュース
29	月	ご飯、鶏のから揚げ、●コールスローサラダ みそ汁(ごま油・あげ) 果物(グレープフルーツ)	豆乳もち	米(精白米) 片栗粉、油、砂糖 ●マヨネーズ、砂糖	ふた肉(もも) 米みそ(甘みそ)	とり肉(若鶏もも・皮付) ニンニク、しょうが キャベツ、にんじん にんじん、ごま油 グレープフルーツ
30	火	納豆ご飯、秋刀魚の塩焼き、豆腐のそぼろ煮 みそ汁(豆腐)、果物(柿)	●ポンデケージョ ●牛乳	米(精白米) 油 砂糖、片栗粉	なつとう さんま たまねぎ、えのきたけ、にんじん、えだまめ とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	うめ(調味漬) レモン たまねぎ、えのきたけ、にんじん、えだまめ しめじ、長ねぎ かき(柿)

七五三

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。昔は、乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。3歳で言葉を理解し、5歳で知恵が付き、7歳で永久歯が生えてくるといった発育の節目を祝うようになったともいわれています。また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められています。オレンジ保育園では、七五三のお祝いメニューとなっています。お祝いメニューを通して、七五三を元気に迎えられる喜びを感じられるといいですね。

★タンドリーチキン★

材料(大人4人分)

- 鶏もも肉 720g
- 食塩 1.6g
- 醤油 4.8g
- にんにく 1.6g
- カレー粉 1.6g
- ケチャップ 36g
- レモン果汁 8g

- 鶏肉に塩をすり込む。
- 1.の肉を醤油、おろしにんにく、カレー粉、ケチャップ、レモン汁を入れてよくもみ込んで漬込む。
- 220℃のオーブンで7分程度焼く。

カレー粉は、量が多くなると辛くなってしまいます。少量でも風味をしっかりと感じる事ができます。味を漬込む時間を長くすることでしっかりと味がしみ込むので、冷凍しておくことで時短にもなるのでオススメです。子ども達に、人気なメニューのひとつです。給食の前になるとカレーの香りがするの、子ども達もキッチンを覗きに来てくれます。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	
1(月)	つぶし粥・魚のペースト・野菜ペースト もやしのみそ汁	・全粥・魚のマス煮 ほうれん草の煮びたし もやしのみそ汁	・納豆軟飯・魚のマス煮 ほうれん草の煮びたし・もやしのみそ汁	豆腐パンケーキ
2(火)	トマト粥・南瓜シチュー・野菜ペースト	・トマト全粥・南瓜ケチャップ煮 コーンマッシュ・	・トマト軟飯・南瓜のケチャップ煮 コーンサラダ煮	オートミールクッキー
4(木)	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	ほうれん草蒸しパン
5(金)	・つぶし粥・豆腐ペースト 野菜ペースト・白菜スープ	・全粥・豆腐そぼろ煮・大根の煮物 白菜のみそ汁	・軟飯・豆腐そぼろ煮・大根の煮物 なめこ汁	くずもち
6(土)	つぶし粥・野菜ペースト・大根スープ	・全粥・鶏肉の野菜煮・大根のみそ汁・	・軟飯・鶏肉の野菜煮・大根のみそ汁・	おじや
8(月)	・つぶし粥・野菜ペースト ブロッコリーペースト ほうれん草スープ	・全粥・鶏肉の野菜煮・温野菜サラダ ほうれん草スープ	・軟飯・鶏肉の野菜煮 チョップドサラダ・ほうれん草スープ	蒸しパン
9(火)	・青菜つぶし粥・魚ペースト 野菜豆腐ペースト・大根スープ	・青菜軟飯・魚のみそ煮 豆腐のそぼろ煮・大根のみそ汁	・青菜軟飯・魚のみそ煮 豆腐のそぼろ煮・大根のみそ汁	ホットケーキ
10(水)	つぶし粥・白菜ペースト・豆腐ペースト みそスープ	全粥・八宝菜・豆腐煮・みそスープ	・軟飯・八宝菜・豆腐煮・みそスープ	ちんびん
11(木)	つぶし粥・魚ペースト・野菜ペースト じゃがいもスープ	全粥・煮魚・筑前煮 じゃがいものみそ汁	・軟飯・煮魚・筑前煮・ じゃがいものみそ汁	南瓜パンケーキ
12(金)	つぶし粥・じゃがいもペースト 野菜ペースト・豆腐スープ	・全粥・チキンの柔らかく煮 ツナじゃが煮・豆腐のみそ汁	・軟飯・チキンのトマト煮・ツナじゃが煮 もずくのみそ汁	きなこトースト
13(土)	つぶし粥・人参ペースト・青菜ペースト 大根スープ	全粥・そぼろ野菜煮込み 大根のみそ汁	・そぼろ丼・大根のみそ汁・	おじや
15(月)	・人参粥・野菜ペースト いんげんペースト・大根スープ	・青菜全粥・筑前煮・大根のみそ汁・	・青菜軟飯・筑前煮・大根のみそ汁・	きなこパン
16(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・たまねぎのみそ汁	・軟飯・魚の煮つけ 野菜チャンブルー煮・わかめのみそ汁	柔らかお好み焼き
17(水)	・つぶし粥・野菜ペースト 豆腐小松菜スープ・南瓜ペースト	・全粥・白菜そぼろ煮・南瓜マッシュ 小松菜のみそ汁	・軟飯・もずくそぼろ煮・南瓜サラダ煮 小松菜のみそ汁	汁ビーフン
18(木)	・つぶし粥・ブロッコリーペースト 南瓜ペースト・オニオンスープ	・全粥・ささみの野菜煮・南瓜マッシュ オニオンスープ	・軟飯・ささみの野菜煮・南瓜の煮物 オニオンスープ	紅いものおやき



*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(金)	・つぶし粥・南瓜ペースト トマトペースト・玉ねぎスープ	・全粥・南瓜のそぼろ煮 トマトのツナ煮・玉ねぎスープ	・軟飯・南瓜のそぼろ煮・野菜サラダ煮 玉ねぎスープ	鮭がゆ
20(土)	・つぶし粥・野菜ペースト 小松菜ペースト・大根スープ	全粥・鶏肉野菜煮込み・大根のみそ汁	軟飯・鶏肉野菜煮込み・大根のみそ汁	マッシュポテト
22(月)	・しらす粥・野菜ペースト 豆腐トマトペースト・玉ねぎスープ	・しらす全粥・なすのそぼろ煮 豆腐のツナ煮・小松菜のすまし汁	・しらす軟飯・なすのそぼろ煮 豆腐のもずく煮・わかめの味噌汁	人参ホットケーキ
24(水)	・青菜つぶし粥・魚ペースト 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 人参しりしり煮・なめこ汁	スイートポテト
25(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	枝豆蒸しパン
26(金)	・つぶし粥・野菜ペースト ブロッコリーペースト パンプキンスープ	・全粥・野菜のトマト煮 ゆでブロッコリー パンプキンスープ	・軟飯・野菜のトマト煮 ゆでブロッコリー・パンプキンスープ	パンケーキ
27(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・	わかめ粥
29(月)	・つぶし粥・魚ペースト キャベツペースト・コーンスープ	・全粥・魚の煮つけ キャベツのサラダ煮・コーンスープ	・軟飯・魚の煮つけ キャベツのサラダ煮・コーンスープ	煮豆
30(火)	・お芋粥・魚ペースト・野菜ペースト 豆腐スープ	・お芋全粥・煮魚・野菜ちゃんぶる一煮 みそ汁(豆腐)	・お芋軟飯・麩ちゃんぶる一煮 煮魚・みそ汁(豆腐)	ボンデケーキ

離乳食の完了と幼児食

食事からほぼすべての栄養を摂ることができ、
奥の歯ぐきで食べ物を
かみつぶすようになったら離乳食は卒業です。
食材をもう少し大きくかために調理して
幼児食に進みましょう。
まだ刺激が強い香辛料は控え、
味付けは控えめにしましょう。