

献立表

2019年04月

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
1	月	ミートスパゲティー、ブロッコリーサラダ、卵スープ(わかめ)、果物(グレープフルーツ)	昆布おにぎり いりこ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
				スパゲティー、オリーブ油 マヨネーズ	含むき肉(牛・ぶた)、ひよこまめ(ゆで) 卵	たまねぎ、キャベツ、ピーマン、ニンジン、ブロッコリー(冷凍)、にんじん カットわかめ グレープフルーツ
2	火	ビーフカレー、大根サラダ、果物(オレンジ)	アガラサー 牛乳	米(精白米)	とり肉(ひき肉) にぼし(だし用いわし煮干し) 牛肉(肩)、ひよこまめ(ゆで) ツナ(水煮缶)	こんぶ佃煮、万能ねぎ、しそ たまねぎ、ピーマン、にんじん だいこん、きゅうり、カットわかめ、しそ オレンジ
				米(精白米)、じゃがいも、米(発芽玄米)	小麦粉(強力粉)、黒砂糖	牛乳 牛乳
3	水	枝豆ご飯、鮭フライ・タルタルソースがけ、キャベツの甘酢あえ、根菜みそ汁、果物(りんご)	ぜんざい せんべい	米(精白米) 揚げ油、マヨネーズ、◎パン粉、小麦粉 砂糖	さけ(鮭)、ゆで卵、卵 ごま 米みそ(淡色辛みそ)	えだまめ(ゆで) たまねぎ、ピーマン キャベツ、にんじん、きゅうり だいこん、ごぼう、にんじん、長ねぎ りんご
				押麦、砂糖、黒砂糖	いんげんまめ(乾)	
4	木	もずく丼、キャベツとわかめのごま酢あえ、とろろ昆布のすまし汁、果物(パイナップル)	ほうれん草 ホットケーキ 牛乳	米(精白米)、砂糖 砂糖	ぶた肉(ひき肉)、卵 ごま	ほうれん草、キャベツ、カットわかめ だいこん、長ねぎ、とろろこんぶ パイナップル
				ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、チーズ、卵、◎ウインナー 牛乳	ほうれんそう
5	金	わかめご飯、白身魚のムニエル、春雨サラダ、野菜スープ、果物(オレンジ)	三月菓子 牛乳	米(精白米) 小麦粉 はるさめ、砂糖、ごま油	ホキ、バター ◎ハム、ごま	カットわかめ レモン きゅうり だいこん、トマト、たまねぎ、セロリ、にんじん オレンジ かぼちゃ
				小麦粉、揚げ油、砂糖、黒砂糖、油	卵 牛乳	
6	土	マーボー丼、野菜たっぷりみそ汁、りんご	バナナスコーン	米(精白米)、ごま油、砂糖、片栗粉 じゃがいも	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、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、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ りんご
				ホットケーキ粉	バター、牛乳 牛乳	バナナ
8	月	納豆ご飯、レバニラ炒め、小松菜と豆腐のサラダ、大根のみそ汁、果物(オレンジ)	くず餅 牛乳	米(精白米) 油、砂糖、ごま油 ごまドレッシング	なっとう とりレバー とうふ(木綿豆腐)、ツナ(油漬缶) 米みそ(甘みそ)	もやし、にんじん、にら、しょうが ごまつな だいこん、万能ねぎ、カットわかめ オレンジ
				黒砂糖、くず粉、タピオカ粉、グラニュー糖	きなこ 牛乳	
9	火	とうもろこしご飯、あじの豆腐ハンバーグ、ひじき炒め、白菜のみそ汁、果物(グレープフルーツ)	豆腐ドーナツ 牛乳	米(精白米)、油 片栗粉 しらたき、砂糖、油	あじ、とうもろこし(煮)、米みそ(甘みそ) だいず(水煮缶) 米みそ(甘みそ)	コーン(缶) だいこん、長ねぎ、しそ、しょうが にんじん、ひじき、にら はくさい、にら グレープフルーツ
				ホットケーキ粉、揚げ油、黒砂糖	とうふ(絹ごし豆腐) 牛乳	
10	水	沖縄そば、豆腐ちゃんぷるー、果物(バナナ)	きのこおこわ	ゆで沖縄めん、砂糖 油	ぶた肉(三枚肉)、◎かまぼこ とうふ(沖縄豆腐)、ツナ(水煮缶)	万能ねぎ、しょうが、紅しょうが キャベツ、にんじん、にら バナナ
				米(精白米)、米(もち米)	とり肉(若鶏さき身)	しめじ、にんじん、にら、干しいたけ
11	木	青菜ご飯、きんぴらごぼう、タケノコのかき揚げ、じゃがいものみそ汁、果物(パイナップル)	焼きいも 牛乳	米(精白米) ごま油、砂糖、ごま油 小麦粉、揚げ油 じゃがいも	ぶた肉(肩) 卵 米みそ(甘みそ)	からしな ごぼう、にんじん、えだまめ たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、みずな 万能ねぎ、わかめ(乾) パイナップル
				さつまいも	牛乳	
12	金	枝豆ごはん、西京焼き、麩ちゃんぷるー、豆腐のみそ汁、果物(りんご)	もちもちどら焼き 牛乳	米(精白米) 砂糖 麩(車ふ)、油	かれい、米みそ(甘みそ) ぶた肉(肩)、卵 とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	えだまめ(ゆで) キャベツ、もやし、にんじん、にら しめじ、長ねぎ りんご
				ホットケーキ粉、白玉粉、油	つぶしあん(砂糖添加) 牛乳	
13	土	牛肉みそ丼、わかめのみそ汁、果物(オレンジ)	ちんぴん	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
				小麦粉、黒砂糖、油、砂糖	牛乳	
15	月	玄米ご飯、ピーマンの細切り炒め、きゅうりとわかめの中華和え、エノキのみそ汁、果物(グレープフルーツ)	たい焼き 牛乳	米(精白米)、米(玄米) ごま油、砂糖、片栗粉 ごま油、砂糖	ぶた肉(もも) ツナ(油漬缶) とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで) きゅうり、カットわかめ えのきたけ、万能ねぎ グレープフルーツ
					牛乳	
16	火	麦ご飯、魚のチーズピカタ、大根うぶさー、ほうれん草みそ汁、果物(パイナップル)	ボンデケーゾ 牛乳	米(精白米)、押麦 小麦粉、マヨネーズ、油 砂糖	めかじき、卵、粉チーズ ぶた肉(肩) 米みそ(甘みそ)	だいこん、にんじん、えだまめ(ゆで)、にら えのきたけ、ほうれん草 パイナップル
				じゃがいも、片栗粉、白玉粉、砂糖	チーズ 牛乳	
17	水	たけのご飯、チキンの照り焼き、白菜のりあえ、なめこ汁、果物(りんご)	紅芋 スイートポテト 牛乳	米(精白米) 砂糖 ごま油	とり肉(若鶏もも・皮なし) とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	にんじん、たけのこ(ゆで)、万能ねぎ はくさい、コーン(缶)、焼のり なめこ、長ねぎ りんご
				紅芋、砂糖	脱脂粉乳(スキムミルク) 牛乳	



オレンジ保育園

※食材の都合により、献立を調整することがあります。

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
18	木	きびご飯、かじきの照り焼き、千切り大根イリチー、小松菜のみそ汁、果物(バナナ)	お好み焼き、牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 片栗粉、油、砂糖 こんにやく、油	めかじき ぶた肉(肩) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	にんじん、切り干しだいこん、舞かぶ、干しいたけ ごまつな バナナ
				お好み焼き粉	◎ハム 牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり
19	金	焼きそば、野菜サラダ、とうふとアーサのすまし汁、果物(パイナップル)	鮭おにぎり	焼そばめん、油 砂糖、ごま油	ぶた肉(肩) とうふ(木綿豆腐)	たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん、あおのり トマト、きゅうり、コーン(缶) 万能ねぎ、あおさ・アーサ パイナップル
				米(精白米)	さけ(鮭)	焼のり
20	土	親子遠足				
22	月	青菜ご飯、サバのみそ煮、厚揚げのそぼろ煮、さつま汁、果物(グレープフルーツ)	もずく豆たぶら、牛乳	米(精白米) 砂糖 砂糖、片栗粉	さば、米みそ(甘みそ) とうふ(生揚げ)、ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、えだまめ だいこん、ごぼう、にんじん、長ねぎ グレープフルーツ
				小麦粉、揚げ油	卵、だいず(ゆで)、いんげんまめ(ゆで) 牛乳	おきなわもずく湯葉味噌、たまねぎ、えだまめ(ゆで)
23	火	ご飯、肉じゃが、大根サラダ、なめこ汁、果物(オレンジ)	ブロッコリー 蒸しパン、牛乳	米(精白米) じゃがいも、しらたき、砂糖 砂糖、ごま油	ぶた肉(肩) ツナ(水煮缶) 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、にんじん、いんげん だいこん、きゅうり、にんじん はくさい、なめこ、万能ねぎ オレンジ
				ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、チーズ、卵 牛乳	ブロッコリー(冷凍)
24	水	こどもの日バイキング	お誕生日 ケーキ、オレンジジュース	米(精白米) じゃがいも、片栗粉	含むき肉(牛・ぶた)、チーズ、ひよこまめ(ゆで) 牛乳、脱脂粉乳(スキムミルク) チキンナゲット	レタス、たまねぎ、トマト、ピーマン、にんじん たまねぎ、にんじん、コーン(缶) パイナップル
				砂糖、小麦粉	卵、生クリーム、牛乳、バター	いちご オレンジジュース(濃縮還元)
25	木	ご飯、鮭のピカタ、ひじき炒め、じゃがいものみそ汁、果物(バナナ)	キャロットゼリー、牛乳	米(精白米) 小麦粉、油 こんにやく、油、砂糖 じゃがいも	さけ(鮭)、卵 ぶた肉(ばら)、だいず(水煮缶) 米みそ(甘みそ)	にんじん、ひじき、にら 長ねぎ、わかめ(乾) バナナ
				砂糖	牛乳	にんじん、オレンジジュース(濃縮還元)、レモン(漬汁、かんどん)
26	金	きびご飯、クリームシチュー、昆布のツナサラダ、果物(りんご)	フレンチトースト、牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) じゃがいも	牛乳、とり肉(鶏もも皮なし)、脱脂粉乳(スキムミルク) ツナ(油漬缶)	たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん トマト、きゅうり、舞かぶ、黄ピーマン りんご
				◎食パン、砂糖	牛乳、卵 牛乳	
27	土	照り焼き丼、大根のみそ汁、果物(バナナ)	きな粉蒸しパン	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 だいこん、万能ねぎ、カットわかめ バナナ
				ホットケーキ粉、油	牛乳、こしあん(生)、きなこ 牛乳	

給食だよ!

ご入園・ご進級おめでとうございます

オレンジ保育園の給食では成長期に必要な栄養素のバランスだけではなく、和食を中心に旬の食材や郷土料理などを取り入れ、「食の楽しさ・食材の美味しさ」を感じられるようなメニューづくりを心がけています。アレルギーの問題等もありますので、ご家庭での様子もお伺いしながら進めていきたいと思っております。新しい環境で精神的にも不安定に夏時期で体調を崩すことも多いかと思いますが、栄養・睡眠をたっぷりとりつつ規則正しい生活が送れるよう心がけましょう。私たちも早く慣れるよう協力致しますのでよろしくお願い致します。