

献立表

2019年05月

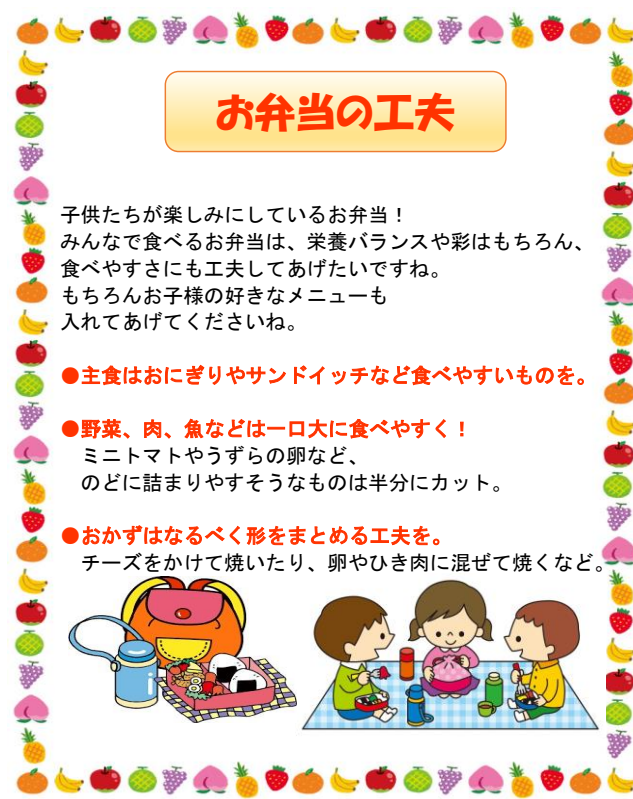
日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
7	火	ご飯、ドライカレー、温野菜サラダ、わかめスープ、ミニゼリー	ぜんざい牛乳	米(精白米)、米(玄米) マヨネーズ	合ひき肉(牛・ぶた)、チーズ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、ニンニク、ブロッコリー(冷凍)、にんじん、カリフラワー(ゆで)、コーン(缶)、カットわかめ
8	水	きびご飯、さばの梅煮、ゴーヤーチャンプルー、冬瓜のみそ汁、果物(オレンジ)	オートミールクッキー牛乳	米(精白米)、きび(精白粒)砂糖油	さば とうふ(沖縄豆腐)、卵、ぶた肉(ばら) 米みそ(甘みそ)	うめぼし にがうり(ゴーヤー)、たまねぎ、にんじん とうがん、万能ねぎ、あおさ・アーサ オレンジ
9	木	麦ご飯、チキンの野菜ジュース煮、さっぱりポテサラ、アーサの味噌汁、果物(パイン)	じゃこトースト牛乳	米(精白米)、押麦砂糖 じゃがいも、砂糖、油	とり肉(若鶏もも・皮なし)、たいず(水煮缶) おから 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、セロリ、にんじん、野菜ジュース にんじん、たまねぎ、きゅうり だいこん、万能ねぎ、あおさ・アーサ パイナップル
10	金	ご飯、豆腐ハンバーグ、麩ちゃんぶる一、じゃがいものみそ汁、果物(バナナ)	アガラサー牛乳	米(精白米)①パン粉 ②小麦粉、油 じゃがいも	合ひき肉(牛・ぶた)、とうふ(木綿豆腐)、卵 卵、ぶた肉(肩) 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ひじき キャベツ、もやし、にんじん、にら 長ねぎ、わかめ(乾) バナナ
11	土	そぼろ丼、野菜たっぷりみそ汁、果物(バナナ)	りんごスコーン	米(精白米)、砂糖、油 じゃがいも	とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しょうが、きざみり だいこん、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ バナナ
13	月	麦ご飯、わかさぎのごま揚げ、大根のそぼろ煮、キャベツのみそ汁、果物(りんご)	そうめんちゃんぶる一牛乳	米(精白米)、押麦油、小麦粉砂糖、片栗粉	わかさぎ、ごま とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	だいこん、しめじ、にんじん、えだまめ(ゆで) キャベツ、長ねぎ、カットわかめ りんご
14	火	沖縄そば、ハンダマの白和え、果物(オレンジ)	ジュシーおにぎり	ゆで沖縄めん、砂糖 ごまドレッシング	ぶた肉(三枚肉)、①かまぼこ、かつお節 とうふ(木綿豆腐)、しらす干し	万能ねぎ、しょうが、紅しょうが ほうれんそう、ハンダマ、にんじん オレンジ
15	水	わかめご飯、鮭のマリネ、かぼちゃのそぼろ煮、けんちん汁、果物(バナナ)	ちんぴん牛乳	米(精白米) 揚げ油、片栗粉、砂糖、油 片栗粉、油	さけ(鮭) とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	カットわかめ レタス、トマト、きゅうり かぼちゃ だいこん、ごぼう、長ねぎ、にんじん バナナ
16	木	青菜ご飯、鶏レバーの甘辛煮、春雨サラダ、豆腐とわかめのみそ汁、果物(パイン)	焼きいも牛乳	米(精白米)砂糖、ごま油 はるさめ、砂糖、ごま油	とりレバー ①ハム、ごま ②とうふ(沖縄豆腐)、米みそ(甘みそ)	からしな しょうが きゅうり 長ねぎ、カットわかめ パイナップル
17	金	ゆかりご飯、めかじきのカレーピカタ、冬瓜そぼろ煮、なめこ汁、果物(オレンジ)	アーサの天ぷら牛乳	米(精白米)小麦粉、油 片栗粉、砂糖	めかじき、卵 とり肉(ひき肉) とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	トマト とうがん、にんじん、グリーンピース(冷凍) なめこ、長ねぎ オレンジ
18	土	ご飯、ビーフカレー、大根サラダ	果物(バナナ)せんべい	米(精白米)じゃがいも	牛肉(肩) ツナ(油漬缶)	たまねぎ、ピーマン、にんじん だいこん、きゅうり、しそ
20	月	硬ジュシー、魚天ぷら、きゅうりとわかめ酢の物、ソーメン汁、果物(りんご)	ごまぐず餅牛乳	米(精白米)、油 小麦粉、揚げ油 砂糖、ごま油 干しとうめん	ぶた肉(肩) ホキ、卵 しらす干し(半乾燥)、ごま	にんじん、ごぼう、よもぎ、にら、ひじき きゅうり、カットわかめ 万能ねぎ りんご
21	火	ご飯、白菜シチュー、わかめの中華サラダ、果物(バナナ)	マシュマロおし牛乳	米(精白米)じゃがいも 砂糖、ごま油	①れんこん、②人参、③かぼちゃ、④ピーマン、⑤ブロッコリー(冷凍)、にんじん ツナ(水煮缶)、白すりごま	はくさい、たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん にんじん、きゅうり、カットわかめ、しょうが バナナ
22	水	弁当会	ハニークリームトースト牛乳	オートミール、水あめ	バター、きなこ 牛乳	バナナ
23	木	きびご飯、秋刀魚の塩焼き、ひじき炒め、小松菜のかき玉汁、果物(グレープフルーツ)	大学芋牛乳	米(精白米)、きび(精白粒)油 こんにゃく、砂糖	さんま だいず(ゆで) 卵、米みそ(甘みそ)	ブロッコリー(ゆで) にんじん、ひじき、にら ごまつな グレープフルーツ



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。

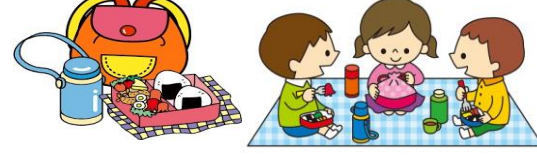
日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
24	金	わかめご飯、鮭のチーズ焼き、切干大根のサラダ、具だくさんみそ汁、果物(オレンジ)	枝豆蒸しパン、牛乳	米(精白米) マヨネーズ	さけ(鮭)、チーズ ①ちくわ、ごま 米みそ(甘みそ)、②ちくわ	カットわかめ 赤ピーマン、ピーマン にんじん、きゅうり、切り干しだいこん だいこん、しめじ、にんじん、ごまつな オレンジ えだまめ(ゆで)
25	土	ビビンバ丼、大根のみそ汁、果物(ネーブル)	豆腐ドーナツ	米(精白米)、砂糖、ごま油、油	ぶた肉(肩) 米みそ(甘みそ)	ちくわ、にんじん、たまねぎ、ごまつな、しょうが、きざみり だいこん、万能ねぎ、カットわかめ ネーブル
27	月	青菜ご飯、きんぴらごぼう、チーズちくわ、もずくのみそ汁、果物(りんご)	ほうれん草蒸しパン、牛乳	米(精白米)こんにゃく、砂糖、ごま油	①ちくわ、チーズ 米みそ(甘みそ)	ごまつな ごぼう、にんじん、えだまめ(ゆで) きゅうり りんご おきなわもずく(塩蔵塩めき)、しめじ、万能ねぎ
28	火	ご飯、ビーフシチュー、コールスローサラダ、果物(メロン)	お誕生日ケーキ、りんごジュース	米(精白米)じゃがいも マヨネーズ、砂糖	牛肉(肩)	たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん キャベツ、にんじん、コーン(缶) メロン
29	水	玄米ご飯、チキンの照り焼き、クーブイリチー、なめこ汁、果物(パイン)	マカロニきな粉、牛乳	米(精白米)、米(玄米)砂糖 こんにゃく、油、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮付) ぶた肉(肩) 米みそ(甘みそ)	レタス にんじん、刻みごんぶ はくさい、なめこ、万能ねぎ パイナップル
30	木	ツナスパゲティ、豆腐とさつまいものサラダ、卵スープ、果物(グレープフルーツ)	鮭おにぎり	スパゲティ、オリーブ油 さつまいも、こんにゃく、ごまドレッシング	ツナ(油漬缶) とうふ(木綿豆腐)、①ちくわ	たまねぎ、しめじ、うめ(調味液)、しそ、焼のり ほうれんそう グレープフルーツ
31	金	枝豆ごはん、焼きししゃも、筑前煮、かき玉汁、果物(バナナ)	スイートポテト、牛乳	米(精白米) こんにゃく、砂糖	ししゃも とり肉(若鶏もも・皮なし) 卵	えだまめ(冷凍) だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、いんげん おきなわもずく(塩蔵塩めき)、にら バナナ



お弁当の工夫

子供たちが楽しみにしているお弁当！
みんなで食べるお弁当は、栄養バランスや彩はもちろん、
食べやすさにも工夫してあげたいですね。
もちろんお子様の好きなメニューも
入れてあげてくださいね。

- 主食はおにぎりやサンドイッチなど食べやすいものを。
- 野菜、肉、魚などは一口大に食べやすく！
ミニトマトやうずらの卵など、
のどに詰まりやすそうなものは半分にカット。
- おかずはなるべく形をまとめる工夫を。
チーズをかけて焼いたり、卵やひき肉に混ぜて焼くなど。



5月8日は ゴーヤーの日

ゴーヤーにはビタミンCがたっぷり。
ビタミンEやカルシウム・カリウム・
食物繊維なども豊富です。
まさにゴーヤーは栄養の宝庫なのです。
この時期から夏にかけてゴーヤーの旬
を迎えます。暑い季節の活力源になり、
疲労回復・美肌効果もあります！
苦みを減らしたなら、ズングリ型の
ゴーヤーを選びましょう。
また、カットしたゴーヤーを
水にさらしたり塩もみすることで、
苦みを緩和することができます。

