

献立表

2019年06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	土	そばろ丼、根菜みそ汁、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） 減塩みそ	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しょうが、きのみり だいこん、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ バナナ
3	月	五穀米ご飯、西京焼き、ひじき炒め、なめこ汁、果物（グレープフルーツ）	お芋かりんとう牛乳	砂糖 しらたき、油、砂糖	かれい、米みそ（甘みそ） ◎ちくわ、とうふ（凍り豆腐） とうふ（絹ごし豆腐）、減塩みそ	にんじん、ひじき、にら なめこ、おくら グレープフルーツ 刻みこんぶ
4	火	タコライス、もずく酢、へちまのみそ汁、果物（パイン）	ココア蒸しパン牛乳	米（精白米） 砂糖	減塩みそ、卵	レタス、たまねぎ、トマト、ピーマン、にんじん おから（凍り豆腐）、きゅうり、レモン（果汁） へちま、にら パイナップル
5	水	ハレちご飯、チキン南蛮、冬瓜そばろ煮、ゆし豆腐、果物（オレンジ）	ホットケーキ牛乳	米（精白米） てんぷら粉、マヨネーズ、揚げ油、砂糖 砂糖	とり肉（若鶏むね・皮付） とり肉（ひき肉） とうふ（ゆし豆腐）	とうがん、にんじん、えだまめ（冷凍） 万能ねぎ、カットわかめ オレンジ
6	木	マーボー丼、切干し大根のサラダ、中華スープ、果物（バナナ）	オレンジゼリー鉄分ウエハース	米（精白米）、マヨネーズ、片栗粉 片栗粉	◎ちくわ、ごま 卵	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんじん にんじん、きゅうり、切り干しだいこん 万能ねぎ、カットわかめ バナナ
7	金	きびご飯、紅鮭の塩焼き、鶏肉のセロリソテー、ポテトスープ、果物（りんご）	ゆでとうもろこしせんべい牛乳	米（精白米）、きび（精白粒） 油 じゃがいも	さけ（紅鮭） とり肉（若鶏もも・皮なし） 牛乳	たまねぎ、セロリ、にんじん クリームコーン（缶） りんご とうもろこし
8	土	味噌煮込みうどん、昆布のツナサラダ、果物（ネーブル）	ポテトフライ	ゆでうどん フライドポテト、揚げ油	とり肉（若鶏もも・皮なし）、減塩みそ、油あげ ツナ（油漬缶）	長ねぎ、こまつな、にんじん トマト、きゅうり、刻みこんぶ、黄ピーマン ネーブル
10	月	梅納豆ご飯、豚汁、蒸ししゅうまい、モウイの和え物、果物（グレープフルーツ）	ボンデケーキ牛乳	米（精白米） こんにやく 砂糖	なっとう ぶた肉（肩）、減塩みそ ツナ（油漬缶）	うめぼし、しそ とうがん、にんじん、えだまめ、こんぶ（乾燥物） しろすり、きゅうり、にんじん グレープフルーツ
11	火	冷やし中華、大豆のかき揚げ、果物（バナナ）	鮭おにぎりおしゃぶり昆布	ゆで中華めん、砂糖、ごま油 小麦粉、油	卵、◎ハム だいず（ゆで）、卵	きゅうり、おくら、レモン（果汁） たまねぎ、にんじん、あおさ・アーサ バナナ
12	水	きびご飯、鮭のチーズ焼き、野菜炒め、とろろ昆布のすまし汁、果物（オレンジ）	アガラサー牛乳	米（精白米）、きび（精白粒） ごま油 小麦粉（強力粉）、黒砂糖	さけ（鮭）、チーズ ぶた肉（ひき肉）	パセリ キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン えのきたけ、万能ねぎ、とろろこんぶ オレンジ
13	木	麦ご飯、秋刀魚の甘酢煮、ゴーヤーチャンプルー、冬瓜のみそ汁、果物（パイン）	ぜんざい牛乳	米（精白米）、押麦 砂糖 油 押麦、砂糖、黒砂糖	さんま 卵、ぶた肉（肩） 減塩みそ	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 パイナップル
14	金	わかめご飯、からし菜炒め、ひじき卵焼き、キャベツのみそ汁、果物（グレープフルーツ）	ちんびん牛乳	米（精白米） 油 砂糖、ごま油 じゃがいも 小麦粉、黒砂糖、油、砂糖	さけ（鮭）、チーズ ぶた肉（ひき肉） 卵 減塩みそ	カットわかめ からし菜、にんじん 長ねぎ、にんじん、ひじき キャベツ、しめじ、万能ねぎ グレープフルーツ
15	土	ご飯、大根チキンカレー、きゅうりとわかめの和え物、果物（オレンジ）	せんべいバナナ	米（精白米） じゃがいも 砂糖	しらす干し	たまねぎ、だいこん、にんじん、グリーンピース（冷凍） きゅうり、カットわかめ オレンジ
17	月	沖縄そば、昆布のツナサラダ、ヨーグルト	ジュージーおにぎり	ゆで沖縄めん、砂糖	ぶた肉（三枚肉）、◎かまぼこ、かつお節 ツナ（油漬缶） ヨーグルト（加糖）	万能ねぎ、しょうが、紅しょうが トマト、きゅうり、刻みこんぶ、黄ピーマン
18	火	納豆ご飯、ゴーヤーのかきあげ、もやしと人参のナムル、ゆし豆腐、果物（オレンジ）	もちもちら焼き牛乳	米（精白米） 小麦粉、揚げ油 ごま油 ホットケーキ粉、白玉粉、油	なっとう 卵、ツナ（油漬缶） ◎ちくわ、白すりごま とうふ（ゆし豆腐）	にがうり（ゴーヤー）、たまねぎ、コーン（缶） もやし、にんじん、カットわかめ 万能ねぎ オレンジ
					つぶしあん（砂糖添加） 牛乳	



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
19	水	青菜ご飯、わかさぎの天ぷら、カレーおから、野菜たっぷりみそ汁、果物（バナナ）	ブルーベリージャムパン、牛乳	米（精白米） 揚げ油、小麦粉 砂糖、油	わかさぎ、卵 ぶた肉（ひき肉）、おから 減塩みそ	からし菜 にんじん、たまねぎ、えだまめ（冷凍）、ひじき バナナ ブルーベリージャム
20	木	きびご飯、サバのゆかり焼き、クーブイリチー、白菜のみそ汁、果物（グレープフルーツ）	こめかむクッキー、牛乳	米（精白米）、きび（精白粒） 砂糖、油	さば ぶた肉（肩）、とうふ（凍り豆腐） 減塩みそ	ブロッコリー（ゆで） にんじん、刻みこんぶ はくさい、長ねぎ グレープフルーツ
21	金	牛とじ丼、中華和え、大根のみそ汁、果物（パイン）	よもぎホットケーキ、牛乳	米（精白米）、砂糖 ごま油、砂糖	牛肉（もも）、卵 ツナ（油漬缶） 減塩みそ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、きのみり きゅうり、生わかめ だいこん、万能ねぎ、カットわかめ パイナップル
22	土	中華丼、わかめのみそ汁、果物（ネーブル）	レーズン蒸しパン	米（精白米）、ごま油、片栗粉、砂糖	ぶた肉（もも） 米みそ（甘みそ）	だいこん、万能ねぎ、カットわかめ ネーブル
24	月	あげばん、大豆のトマト煮、コールスローサラダ、牛乳、果物（グレープフルーツ）	枝豆じゃこおにぎり	◎ロールパン、グラニュー糖、油 マヨネーズ、砂糖	だいず（ゆで）、とり肉（若鶏もも・皮なし） 牛乳	からし菜、たまねぎ、にんじん、えだまめ（冷凍） キャベツ、にんじん、コーン（缶） グレープフルーツ えだまめ（ゆで）、にんじん
25	火	わかめご飯、あじの豆腐ハンバーグ、春雨サラダ、キャベツのみそ汁、すいか	焼きいも、牛乳	米（精白米） 片栗粉 はるさめ、砂糖、ごま油	あじ、とうふ（木綿豆腐）、米みそ（甘みそ） ◎ハム 減塩みそ	カットわかめ だいこん、長ねぎ、しそ、しょうが きゅうり、黄ピーマン キャベツ、しめじ、にんじん、万能ねぎ すいか
26	水	お弁当会 	ポップコーン、牛乳	ポップコーン、油	牛乳	
27	木	ご飯、キーマカレー、フレンチサラダ、果物（メロン） 	お誕生日ケーキ、野菜ジュース	米（精白米） 米（精白米） 砂糖、オリーブ油	ぶた肉（ひき肉）、牛肉（ひき肉）、ひよこまめ（ゆで） 牛乳	からし菜、たまねぎ、にんじん、グリーンピース（冷凍） レタス、トマト、パイン、コーン（缶）、セロリ メロン 生クリーム、卵 野菜ジュース
28	金	麦ご飯、タンドリーチキン、ツナ肉じゃが、ワカメのみそ汁、果物（バナナ）	マシュマロおこし、牛乳	米（精白米）、押麦 じゃがいも、しらたき、砂糖	とり肉（若鶏もも・皮なし） ツナ（油漬缶） とうふ（絹ごし豆腐）、米みそ（甘みそ）	サニーレタス、レモン（果汁）、ニンニク たまねぎ、にんじん、グリーンピース（冷凍） 長ねぎ、カットわかめ バナナ
29	土	豚丼、みそ汁（じゃがいも）、果物（ネーブル）	黒糖スティック大学芋	米（精白米）、砂糖 じゃがいも さつまいも、黒砂糖、揚げ油	ぶた肉（肩） 米みそ（甘みそ）	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが 長ねぎ、カットわかめ ネーブル 黒すりごま

給食だより

じめじめした梅雨がまだ続くこの時期は食中毒に注意しましょう。菌が増え、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。食品管理に気を付けてください。

- ① しっかり加熱
- ② できたらすぐに食べる
- ③ 冷蔵庫で保存する



また、梅雨が明けると夏も本番となります。急に暑くなり食欲が低下して水分ばかりとりがちです。暑さ対策を心がけ、こまめに水分補給をしましょう。

給食室での食中毒対策

- ① 清潔な服装・マスクをつけ、しっかり手洗いをし、アルコール消毒します。
- ② 野菜や果物は適切に洗浄、場合により消毒します。
- ③ 果物やそれ以上加熱しない食品、調理済みの食品には手袋を使用します。
- ④ 食品は、加熱後、温度計で中心部の温度を測ります（75℃で1分以上）。
- ⑤ 調理器具や食器、ふきん、スポンジなどは熱湯、または次亜塩素酸ナトリウムで消毒します。
- ⑥ 包丁・まな板・器具等は用途別に分けて使用します。

