

献立表

2019年07月



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	赤	緑
1	月	きび青菜ご飯、チキンの照り焼き、大根イリチー、ゆし豆腐、果物（パイン）	くず餅 牛乳	米（精白米）、きび（精白粒） 砂糖 こんにやく、油	とり肉（若鶏もも・皮なし） ぶた肉（肩） とうふ（ゆし豆腐）、淡色みそ	からしな おくら パインナップル
2	火	納豆ご飯、筑前煮、もずく酢、キャベツのみそ汁、すいか	コーンパン 牛乳	米（精白米） 板こんにやく、砂糖 砂糖	なっとう とり肉（若鶏もも皮付・ゆで） みそ（甘みそ）、油あげ	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）、きゅうり、レモン（果汁） キャベツ、万能ねぎ すいか コーン（缶）
3	水	とうもろこし飯、レバニラ炒め、ポテトサラダ、大根のみそ汁、果物（オレンジ）	豆腐ナゲット 牛乳	米（七分つき米）、油 砂糖、ごま油 じゃがいも、マヨネーズ	とりレバー ゆで卵、◎ハム みそ（甘みそ）	コーン（缶） もやし、にんじん、にら、しょうが えだまめ（ゆで） だいこん、えのきたけ、万能ねぎ、とうもろこし オレンジ たまねぎ、ニンニク
4	木	わかめご飯、西京焼き、冬瓜そぼろ煮、なめこ汁、果物（グレープフルーツ）	オートミール クッキー 牛乳	米（精白米） 砂糖、片栗粉	かかれい、みそ（甘みそ） とり肉（ひき肉） みそ（甘みそ）	カットわかめ とうがん、しめじ、にんじん、グリーンピース（冷凍） はくさい、なめこ、万能ねぎ グレープフルーツ
5	金	七夕そうめん、星コロッケ、ブロッコリーと豆腐のサラダ、七夕三色ゼリー	きのこおこわ	干しそうめん プチ星のコロッケ、揚げ油 油、砂糖	卵、◎ハム とうふ（木綿豆腐）	きゅうり ブロッコリー、コーン（缶）、赤ピーマン
6	土	ビビンバ丼、大根のみそ汁、果物（ネーブル）	ポテトフライ	米（精白米）、砂糖、ごま油、油	ぶた肉（肩） みそ（甘みそ）	しめじ、にんじん、にら、干ししいたけ だいこん、万能ねぎ、カットわかめ ネーブル
8	月	ソーキそば、昆布のツナサラダ、ヨーグルト	みそ焼きおにぎり	ゆで沖繩めん、砂糖	ソーキ、◎かまぼこ、かつお節 ツナ（水煮缶） ヨーグルト（加糖）	万能ねぎ、しょうが、紅しょうが トマト、刻みこんぶ、黄ピーマン、にがり（ヨーヨー）
9	火	玄米ご飯、鮭のピカタ、ナーベラーのんぶしー、ほうれん草のみそ汁、果物（グレープフルーツ）	大豆の甘唐揚げ 牛乳	米（精白米）、米（玄米） 小麦粉、油 砂糖	さけ（鮭）、卵 とうふ（沖繩豆腐）、ぶた肉（肩）、みそ（甘みそ） 減塩みそ	トマト へちま、にんじん、にら ほうれん草、たまねぎ グレープフルーツ
10	水	焼き肉三色丼、モウイの和え物、きのこのみそ汁、果物（パイン）	キャロット ゼリー 牛乳	米（精白米）、砂糖、油、ごま油 砂糖	ぶた肉（ひき肉）、卵 ツナ（水煮缶） みそ（甘みそ）	たまねぎ、もやし、ごまつな、きざみのり しろうり、きゅうり、にんじん しめじ、えのきたけ、長ねぎ パインナップル
11	木	きびご飯、焼きししゃも、ゴーヤーチャンプルー、夏豚汁、果物（バナナ）	チョコチップ スコーン 牛乳	米（精白米）、きび（精白粒） 油	ししゃも 卵、ぶた肉（ばら） ぶた肉（肩）、みそ（甘みそ）	にがり（ヨーヨー）、たまねぎ、にんじん とうがん、トマト、かぼちゃ、万能ねぎ バナナ
12	金	お弁当会	スティック ドーナツ 牛乳	米（精白米）、きび（精白粒） 油	バター、牛乳 牛乳	
13	土	そぼろ丼、みそ汁（じゃがいも）、果物（オレンジ）	昆布おにぎり	米（精白米）、砂糖、油、ごま油 じゃがいも	とり肉（ひき肉） みそ（甘みそ）	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きざみのり、しょうが 長ねぎ、わかめ（乾） オレンジ
16	火	青菜ご飯、マーボーなす、もずく酢、うどん汁、果物（オレンジ）	ボンデケージョ 牛乳	米（精白米） 油、砂糖、片栗粉、ごま油 砂糖 ゆでうどん	とうふ（木綿豆腐）、ぶた肉（ひき肉）、みそ（甘みそ）	からしな なす、長ねぎ、しょうが、ニンニク おきなわもずく（塩蔵塩めき）、きゅうり、レモン（果汁） 万能ねぎ オレンジ
17	水	麦ご飯、牛肉ピーマン炒め、蒸しシュウマイ、中華スープ、果物（パイン）	焼きいも 牛乳	米（精白米）、押麦 片栗粉、砂糖 シュウマイの皮、片栗粉、ごま油、砂糖 片栗粉	牛肉（もも） ぶた肉（ひき肉） 卵	ピーマン、にんじん、たけのこ（ゆで） たまねぎ、しょうが にら、干ししいたけ パインナップル
18	木	焼きそば、焼きとうもろこし、豆腐とアーサのすまし汁、果物（すいか）	ココア牛乳もち 牛乳	焼きそばめん、油	ぶた肉（ばら） とうふ（木綿豆腐）	たまねぎ、キャベツ、しめじ、ピーマン、にんじん、あおさ とうもろこし 万能ねぎ、あおさ・アーサ すいか

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
19	金	トマトライス、夏野菜カレー、フレンチサラダ、果物（パイン）	豆腐ドーナツ、牛乳	米（精白米） 砂糖、オリーブ油	とり肉（若鶏もも・皮なし）	ホールトマト（缶） なす、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、おくら レタス、トマト、コーン（缶）、セロリ パインナップル
20	土	照り焼き丼、大根のみそ汁、果物（オレンジ）	バナナ、せんべい	米（精白米）、砂糖、ごま油	とり肉（若鶏もも・皮付） みそ（甘みそ）	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きざみのり だいこん、万能ねぎ、カットわかめ グレープフルーツ
22	月	きびご飯、あじの甘酢焼き風、ひじき炒め、みそ汁（じゃがいも）、果物（グレープフルーツ）	お好み焼き、牛乳	米（精白米）、きび（精白粒） 揚げ油、片栗粉、砂糖 こんにやく、砂糖 じゃがいも	あじ 油あげ みそ（甘みそ）	にんじん、ひじき、にら 長ねぎ、わかめ（乾） グレープフルーツ
23	火	わかめご飯、骨まで食べるさんまの煮つけ、おくらのおかか和え、エノキのみそ汁、果物（メロン）	アメリカン ドッグ、牛乳	米（精白米） 砂糖 砂糖	さんま 削り節 とうふ（絹ごし豆腐）、みそ（甘みそ）	カットわかめ きゅうり、おくら、コーン（缶） えのきたけ、万能ねぎ メロン
24	水	ナポリタン、パパイア卵スープ、白菜とツナのごま酢あえ、果物（オレンジ）	鮭おにぎり、いりこ	スパゲティ、油 砂糖	◎ウインナー 卵 ツナ（油漬缶）、白すりごま	たまねぎ、ピーマン、にんじん、ホールトマト（缶） パパイア（未熟果） はくさい、きゅうり、にんじん オレンジ
25	木	ご飯、豆腐の旨煮、ちくわのゆかり天ぷら、キャベツのみそ汁、果物（パイン）	南瓜 蒸しパン、牛乳	米（精白米） 片栗粉、ごま油 小麦粉、油	ぶた肉（もも）、とうふ（木綿豆腐） ◎ちくわ みそ（甘みそ）、油あげ	はくさい、長ねぎ、にんじん、ごまつな、干ししいたけ キャベツ、万能ねぎ パインナップル かぼちゃ
26	金	枝豆ごはん、カレーおからいりちー、サバのトマト煮、ヘチマのみそ汁、果物（バナナ）	ようかん、牛乳	米（精白米） 砂糖、油 砂糖	ぶた肉（ひき肉）、おから さば とうふ（沖繩豆腐）、みそ（甘みそ）	えだまめ（ゆで） にんじん、たまねぎ、えだまめ（ゆで）、ひじき たまねぎ、ホールトマト（缶） へちま、長ねぎ バナナ かんでん（粉）
27	土	中華丼、わかめのみそ汁、果物（ネーブル）	せんべい、果物（バナナ）	米（精白米）、ごま油、片栗粉、砂糖	ぶた肉（もも） みそ（甘みそ）	はくさい、たまねぎ、ピーマン、にんじん、干ししいたけ、しょうが だいこん、万能ねぎ、カットわかめ ネーブル
29	月	納豆ご飯、牛肉じゃが、きゅうりの昆布あえ、もずくのみそ汁、果物（グレープフルーツ）	フレンチトースト、牛乳	米（精白米） じゃがいも、しらたき、砂糖 砂糖	なっとう 牛肉（肩） みそ（甘みそ）	たまねぎ、にんじん、グリーンピース（冷凍） きゅうり、塩こんぶ おきなわもずく（塩蔵塩めき）、おくら グレープフルーツ
30	火	ふりかけご飯、ハンバーグ、ポテトサラダ、ポタージュスープ、果物（デラウェア）	アイスクリーム カルシウム ウエハース	米（精白米） ◎パン粉、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ じゃがいも	牛肉（ひき肉）、ぶた肉（ひき肉）、牛乳、卵 ゆで卵、◎ハム 牛乳 アイスクリーム	たまねぎ ゆで卵、にんじん ぶどう
31	水	お芋ご飯、魚のムニエル、クーピーリチー、アーサのすまし汁、果物（オレンジ）	スイートポテト 牛乳	米（精白米）、さつまいも マーガリン、小麦粉 油、砂糖	ホキ ぶた肉（ばら）、だいず（水煮缶）	にんじん、刻みこんぶ とうがん、万能ねぎ、あおさ・アーサ オレンジ

簡単！保育園おやつ

豆腐ドーナツ



＜材料＞
ホットケーキミックス・・・100g
絹ごし豆腐・・・100g
揚げ油・・・適量

少ない材料で作れて簡単！
もちもちした食感で、
子どもたちも大好きなおやつです。

＜作り方＞

- ① ポウルにホットケーキミックス、絹ごし豆腐を入れ混ぜ合わせる。
- ② ①を絞り袋に入れて、180度に温めた油の中へ絞り出しながら、生地を2.5～3cmにキッチンバサミでカットして揚げる。
注意：油がはねないように静かに入れてください。
- ③ きつね色になったらすくいあげ、油を切る。
- ④ 黒糖を③にまぶせば、出来上がり！

