

# 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。

2019年08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	木	●親子丼、白菜ののりあえ、ゆし豆腐、果物(バナナ)	●ヒラヤーチー ●牛乳	米(精白米) ごま油、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし)、●卵 はらす干し とうふ(ゆし豆腐)	たまねぎ、ピーマン、にんじん、焼のり はらす干し 万能ねぎ バナナ 万能ねぎ
2	金	ご飯、赤魚の煮つけ、 ●ゴーヤーチャンプルー、わかめのみそ汁、 果物(グレープフルーツ)	●パセリのかきあげ ●牛乳	米(精白米) 砂糖 油	かさご ●卵、ぶた肉(ばら) 米みそ(甘みそ)	しょうが にがうり(ゴーヤー)、たまねぎ、にんじん えのきたけ、長ねぎ、カットわかめ グレープフルーツ たまねぎ、コーン(缶)、パセリ
3	土	そばろ丼、みそ汁、果物(オレンジ)	フライドポテト	米(精白米)、砂糖、油	とり肉(ひき肉) 赤みそ	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しょうが、きざみり かぼちゃ、なす、長ねぎ オレンジ
5	月	青菜ご飯、●チキンのチーズ焼き、 ひじき炒め、きのこのみそ汁、 果物(オレンジ)	揚げ芋もち ●牛乳	米(精白米) しらたき、砂糖、油	とり肉(若鶏むね皮なし)、●チーズ 油あげ とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	からしな にんじん、ひじき、にら しめじ、えのきたけ、万能ねぎ オレンジ
6	火	●三色焼肉丼、モウイの和え物、 大根のみそ汁、果物(パイン)	●きなこ蒸しパン ●牛乳	米(精白米)、油、砂糖、ごま油	ぶた肉(肩)、●卵 ツナ(油漬缶) 白みそ	たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、しょうが しろうり、きゅうり、にんじん だいこん、万能ねぎ、カットわかめ パインアップル
7	水	枝豆ごはん、サバのカレー焼き、 きんぴらごぼう、なめこ汁、果物(バナナ)	キャロットゼリー ●牛乳	米(精白米) こんにゃく、砂糖、ごま油	さば ごま 米みそ(甘みそ)	えだまめ(ゆで) ごぼう、にんじん はくさい、なめこ、万能ねぎ バナナ
8	木	きびご飯、ひき肉となすのみそ炒め、 ●おくらとちくわの海苔あえ、 冷やしソーメン汁、果物(グレープフルーツ)	もちもちどら焼き ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖 干しとうもろこし	とり肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ) ◎ちくわ	なす、たまねぎ、ピーマン、にんじん おくら、コーン(缶)、焼のり 万能ねぎ グレープフルーツ
9	金	玄米ご飯、●鮭のオーロラソース焼き、 クーペイリチー、へちまのみそ汁、 果物(オレンジ)	●お好み焼き ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) ●マヨネーズ こんにゃく、砂糖	さけ(鮭) ぶた肉(肩) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	パセリ にんじん、卵みこ、切り干しだいこん へちま、えのきたけ、万能ねぎ オレンジ たまねぎ、キャベツ、あおのり
10	土	照り焼き丼、大根サラダ、果物(バナナ)	焼きいも	米(精白米)、砂糖、ごま油 砂糖、ごま油	とり肉(若鶏もも・皮付) ツナ(油漬缶)	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きざみり だいこん、きゅうり、にんじん オレンジ
13	火	ウンケージュシー、きゅうりの和え物、 イナムル汁、果物(グレープフルーツ)	●ゴーヤーケーキ ●牛乳	米(精白米) 砂糖 こんにゃく	ぶた肉(肩) しらす干し ぶた肉(肩)、カステラかまぼこ、米みそ(甘みそ)	にんじん、にら、ひじき きゅうり、カットわかめ だいこん、万能ねぎ、干ししいたけ グレープフルーツ にがうり(ゴーヤー)
14	水	●沖縄そば、もやしの和え物、果物(バナナ)	いなり寿司	ゆで沖縄めん、砂糖 砂糖、ごま油	●バター、●卵、●牛乳 ●牛乳	万能ねぎ、しょうが、紅しょうが もやし、ほうれんそう バナナ
15	木	お弁当会	アイスクリーム ●鉄分ウエハース			油あげ にんじん、からしな、干ししいたけ
16	金	玄米ウコンライス、●夏野菜カレー、 ●チョップドサラダ、果物(パイン)	●アガラサー ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) ●ごまドレッシング	とり肉(若鶏もも・皮なし) だいす(ゆで)	なす、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、おくら トマト、きゅうり、コーン(缶)、えだまめ(ゆで) パインアップル
17	土	豚丼、キャベツのみそ汁、果物(オレンジ)	果物(バナナ) せんべい	米(精白米)、油	ぶた肉(肩)、ごま 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、長ねぎ、にんじん、ニンニク、しょうが キャベツ、万能ねぎ、カットわかめ オレンジ バナナ
19	月	青菜ご飯、塩から揚げチキン、●春雨サラダ、 五目みそ汁、果物(グレープフルーツ)	焼きいも ●牛乳	米(精白米) 揚げ油、小麦粉 はるさめ、砂糖、ごま油	とり肉(若鶏もも・皮なし) ◎ハム、ごま とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)	からしな、切り干しだいこん きゅうり なす、かぼちゃ、えのきたけ、にんじん、長ねぎ グレープフルーツ

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
20	火	●おくら納豆ご飯、秋刀魚の甘酢煮、 ●麩ちゃんぶるー、冬瓜のみそ汁、 果物(オレンジ)	豆乳もち	米(精白米) 砂糖 麩(車ふ)、油	なつとう、●チーズ さんま ●卵、◎魚肉ソーセージ 米みそ(甘みそ)	おくら しょうが キャベツ、もやし、にんじん、にら とうがき、万能ねぎ、あおさ、アーサー オレンジ
21	水	●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(りんご)...	●マシュマロおこし、 ●牛乳	米(精白米)、砂糖 砂糖	●卵、ぶた肉(ひき肉) ごま	はくさい、たまねぎ、おまかせ(塩味)、にんじん、万能ねぎ キャベツ、カットわかめ かぼちゃ、万能ねぎ りんご
22	木	●冷やしうどん、●野菜のかき揚げ、すいか	鮭わかめおにぎり、 おしゃぶり 昆布	米(精白米)	さげ(焼)	カットわかめ
23	金	ゆかりご飯、●魚の和風マヨ焼き、肉じゃが、 もずくのみそ汁、果物(バナナ)	●おからきな粉 ドーナツ、 ●牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ じゃがいも、しらたき、油、砂糖	めかじき ぶた肉(肩) 米みそ(甘みそ)	長ねぎ、こんぶ佃煮、万能ねぎ たまねぎ、にんじん、いんげん おきなわもずく(塩味)、しめじ、長ねぎ バナナ
24	土	ご飯、サバの塩焼き、 きゅうりとわかめの和え物、みそ汁	お芋かりんとう	米(精白米) 砂糖	さば しらす干し とり肉(若鶏もも・皮付)、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、カットわかめ だいこん、しめじ、長ねぎ、にんじん
26	月	きびご飯、レバーの酢豚風、 ●ポテトボウサラダ、ゆし豆腐、 果物(グレープフルーツ)	●スイートポテト、 ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 片栗粉、油、砂糖 じゃがいも、●ごまドレッシング	ぶた肉(レバー) とうふ(ゆし豆腐)	たまねぎ、ピーマン、にんじん ごぼう、コーン(缶)、えだまめ 万能ねぎ グレープフルーツ
27	火	麦ご飯、●うじら豆腐、パイパイイリチー、 エノキのみそ汁、果物(パイン)	●枝豆蒸しパン、 ●牛乳	米(精白米)、押麦 揚げ油	とうふ(沖縄豆腐)、白身魚すり身、●卵、ごま ツナ(水煮缶) とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	にんじん、グリーンピース(冷凍)、ひじき パイパイ(未熟果)、にんじん、にら えのきたけ、万能ねぎ パインアップル えだまめ(ゆで)
28	水	●ガパオライス、●南瓜サラダ、わかめスー プ、果物(デラウエアー)	●レアチーズケーキ、 ●牛乳	米(精白米)、きび糖 ●マヨネーズ	ぶた肉(ひき肉)、●卵、ひよこまめ(ゆで)	かぼちゃ、干しぶどう コーン(缶)、万能ねぎ、カットわかめ ぶどう
29	木	わかめご飯、からし菜炒め、●ひじき卵焼き、 レバー汁、果物(オレンジ)	●きなこ クリームパン、 ●牛乳	米(精白米) 油 ごま油、砂糖	とうふ(沖縄豆腐)、ツナ(油漬缶) ●卵 とりレバー、米みそ(甘みそ)	カットわかめ からしな、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 オレンジ
30	金	枝豆ごはん、きびなごの煮つけ、 白菜のツナあえ、豚汁、すいか	煮豆、 ●かんぱん、 ●牛乳	米(精白米) 砂糖 こんにゃく	きびなご ツナ(油漬缶) おな(味噌)、とうふ(生揚げ)、米みそ(淡色辛みそ)	えだまめ(ゆで) はくさい、にんじん、きゅうり とうがき、長ねぎ、にんじん すいか
31	土	ビビンバ丼、わかめのみそ汁、 果物(オレンジ)	ゆかりおにぎり	米(精白米)、砂糖、ごま油、油 じゃがいも	米(精白米) 白みそ	もやし、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、しょうが 万能ねぎ、カットわかめ オレンジ

### 熱中症予防効果のある食べ物ランキング

- 梅干し...クエン酸豊富。夏バテ解消にも効果的!
- すいか...ミネラルが豊富。塩をかけて食べれば完璧!
- レモン...クエン酸、ビタミンCが豊富。疲労回復に効果的!
- 豚肉...糖をエネルギーに変えてくれるビタミンB1が多い。
- じゃが芋...カリウム、パントテン酸を多く含む。熱中症になりにくい体づくりをしてくれます。

### 節約! 手作り経口補水液の作り方

経口補水液を買わなくても、ご家庭にある材料で簡単に作れます!

熱中症は経口補水液を飲めば防げる病気です。コップ1杯を30分かけて

<材料>

- 水...1リットル
- 塩...小さじ1/2(3g)
- 砂糖...大さじ4と1/2(40g)
- レモン汁...お好みで

これらをしっかり溶けるまで混ぜれば完成です。