

献立表

2024年04月

●卵、乳、小麦粉、ごまアレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
1	月	●チキンカレー、●コールスローサラダ ●春雨スープ、果物(オレンジ)	●ブラウニー ●牛乳	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
				じゃがいも ●マヨネーズ、砂糖 はるさめ	とり肉(若鶏もも・皮なし) ●卵	にんじん、たまねぎ キャベツ、にんじん、コーン(缶) にんじん オレンジ
2	火	●ミートスパゲティ、●ブロッコリーサラダ ●コンスープ、果物(バナナ)	●ポーク卵 おにぎり いりこ	スバゲティ、オリブ油	●バター、●卵	●生乳
				●マヨネーズ	●卵	●生乳
3	水	ご飯、●魚のチーズ焼き、●きんぴらごぼう 豆腐みそ汁、果物(パイン)	●ほうれん草 ホットケーキ ●牛乳	米(精白米)	●卵、◎サバ(缶)(ランチョンミート) にぼし(だし用いわし煮干し)	からしな、焼のり
				●小麦粉、砂糖	●バター、●卵	●生乳
4	木	きびご飯、チキンの照り焼き、●白菜のりあ え 南瓜のみそ汁、果物(りんご)	●バナナスコーン ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖	とりもも肉	はくさい、にんじん、コーン(缶)、焼のり かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ りんご
				●マヨネーズ、砂糖	●バター、●牛乳	●生乳
5	金	とうもろこしご飯、西京焼き 厚揚げのそぼろ煮、じゃがいものみそ汁 果物(グレープフルーツ)	●おからきな粉 ドーナツ ●牛乳	米(七分つき米)、油 砂糖、片栗粉	かれい、米みそ(甘みそ) 厚揚げ、ふた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、むき枝豆 ごまつな、長ねぎ グレープフルーツ
				●小麦粉、揚げ油、砂糖	おから、●卵、きんご	●牛乳
6	土	照り焼き丼、からし菜みそ汁、果物(バナナ)	ホットケーキ	米(精白米)、砂糖	とりもも肉 米みそ(甘みそ)	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きんごのり からしな、しめじ、長ねぎ バナナ
				●小麦粉、揚げ油、砂糖	●卵	●牛乳
8	月	●沖縄そば、たまなちゃんぶるー 果物(バナナ)	●鯖マヨおにぎり	米(精白米)、砂糖	ふた肉(三枚肉)、◎かまぼこ 豚肩ロース	万能ねぎ、しょうが キャベツ、にんじん、もやし、にら バナナ
				●卵	さば(味付缶)	焼のり、しそ
9	火	枝豆ごはん、●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)	●豆腐クッキー ●牛乳	米(精白米) ◎パン粉	ひき肉(牛・ぶた)、とうふ(木綿豆腐)、豆乳 蒸し大豆、ふた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)、油あげ	えだまめ たまねぎ、ひじき にんじん、ひじき、にら はくさい、万能ねぎ グレープフルーツ
				●小麦粉、揚げ油、砂糖	とうふ(絹ごし豆腐)、●バター	●牛乳
10	水	●親子丼、●キャベツの和え物 へちまのみそ汁、果物(パイン)	●紅芋 スイートポテト ●牛乳	米(精白米) 砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし)、●卵	たまねぎ、ピーマン、にんじん、焼のり キャベツ、にんじん、コーン(缶) へちま、たまねぎ、長ねぎ バナナ
				●小麦粉、揚げ油、砂糖	●脱脂粉乳(スキムミルク)	●牛乳
11	木	ご飯、●鮭のカレーピカタ きのこチキンのソテー、●豆乳スープ 果物(りんご)	●三月葉子 ●牛乳	米(精白米)	さけ(鮭)、●卵	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、にんじん クリームコーン(缶)、ほうれん草、たまねぎ りんご
				●小麦粉、揚げ油、砂糖、黒砂糖、油	●卵	●牛乳
12	金	納豆ご飯、肉じゃが、●きゅうりの酢の物 冬瓜のみそ汁、果物(オレンジ)	●四角い メロンパン ●牛乳	米(精白米)	なっとう	たまねぎ、にんじん、いんげん きゅうり、カットわかめ とうもろこし、万能ねぎ、あおさ、アーサー オレンジ レモン(果汁)
				◎小麦粉、砂糖、マーガリン	●卵	●牛乳
13	土	マーボー丼、野菜たっぷりみそ汁、りんご	みそおにぎり	米(精白米)、砂糖、片栗粉	ひき肉(若鶏もも・皮なし)、とり肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ピーマン、にんじん、にら にんじん、たまねぎ、だいこん、万能ねぎ りんご
				●小麦粉、揚げ油、砂糖、黒砂糖、油	赤みそ	万能ねぎ
15	月	ご飯、●鮭のコーンマヨネーズ、●ごぼうサラダ ●野菜スープ、果物(オレンジ)	ビーフン	米(精白米)	さけ(鮭)	コーン(缶)
				●マヨネーズ	ツナ(油漬缶)、●ごま	にんじん、ごぼう、コーン(缶)、むき枝豆 にんじん、たまねぎ
16	火	ご飯、●うじら豆腐、小松菜の煮びたし なすのみそ汁、果物(バナナ)	焼きいも ●牛乳	米(精白米)	豆腐(木綿豆腐)、●豆腐(絹ごし豆腐)、●卵、●ごま	にんじん、グリーンピース(冷凍)、ひじき ごまつな、しめじ、にんじん なす、たまねぎ バナナ
				●小麦粉、揚げ油、砂糖	●卵	●牛乳
17	水	麦ご飯、チキンの野菜ジュース煮 ●さっぱりポテサラ、●もずくスープ 果物(パイン)	●タンナファクルー ●牛乳	米(精白米)、押麦	とり肉(若鶏もも・皮なし)、だいず(水煮缶)	たまねぎ、セロリ、にんじん、野菜ジュース にんじん、きゅうり だいこん、もずく(塩めき)、長ねぎ バナナ
				●小麦粉、黒砂糖	●卵	●牛乳



オレンジ第2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
18	木	ご飯、●マーボー豆腐、野菜サラダ ●かき玉汁、果物(りんご)	きのごこわ	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
				米(精白米) 砂糖、片栗粉、●ごま油 砂糖、ごま油	とり肉(若鶏さ身)	たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン トマト、きゅうり、コーン(缶) にら、あおさ、アーサー りんご
19	金	ご飯、赤魚の煮つけ、●人参しりしり 厚揚げのみそ汁、果物(バナナ)	●お好み焼き ●牛乳	米(精白米)	かさご	しょうが
				●小麦粉	●卵、ツナ(油漬缶)	にんじん、ピーマン
20	土	牛肉みそ丼、きのこ汁、果物(オレンジ)	ぶどうゼリー	米(精白米)、油、砂糖	牛肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	チンゲンサイ、たまねぎ、赤ピーマン
				●小麦粉	米みそ(甘みそ)	たまねぎ、しめじ、えのきたけ、万能ねぎ バナナ
22	月	こいのぼり掲揚式 ●鯉のぼりオムライス、白菜サラダ わかめスープ、果物(オレンジ)	●鯉のぼり クッキー ●牛乳	米(精白米)、油 砂糖、オリブ油	●卵、とり肉(若鶏もも・皮なし)	たまねぎ、にんじん、コーン(缶)、グリナーズ はくさい、りんご、きゅうり コーン(缶)、カットわかめ オレンジ
				●小麦粉	●マーガリン、砂糖	●卵
23	火	ご飯、●豚しゃぶ、●ちくわ磯辺揚げ ねばねばみそ汁、果物(バナナ)	●もちもちら焼き ●牛乳	米(精白米)	ふた肉(ばら)	キャベツ、きゅうり、トマト
				●小麦粉	●ごまドレッシング	油、●小麦粉
24	水	お弁当会 	キャロットゼリー ●カルシウム ウエハース	米(精白米)	とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	たまねぎ、にんじん、りんご
				●小麦粉	●ホットケーキ粉、もち粉、油	●牛乳
25	木	青菜ご飯、サバのみそ煮 千切り大根イリチー、ゆし豆腐 果物(オレンジ)	ぜんざい せんべい	米(精白米)	さば、米みそ(甘みそ)	からしな
				●小麦粉	●ごまドレッシング	油
26	金	ゆかりふりかけご飯、●から揚げチキン ●たこさんウインナー、●チョップドサラ ●卵スープ、りんご 	●お誕生日ケーキ りんごジュース	米(精白米)	とり肉(若鶏もも・皮なし)、◎ウインナー	たまねぎ、にんじん、コーン(缶)、えだまめ
				●小麦粉	●ごまドレッシング	油、片栗粉、●小麦粉
27	土	春雨丼、キャベツのみそ汁、果物(オレンジ)	鶏そぼろおにぎり	米(七分つき米)	とうふ(絹ごし豆腐)、●バター	りんごジュース(果汁100%)
				●小麦粉	●小麦粉	油、片栗粉、●小麦粉
30	火	ご飯、●白身魚のムニエル、●春雨サラダ 野菜スープ、果物(グレープフルーツ)	●もずくの天ぷら	米(精白米)	ホキ	レモン
				●小麦粉	●マーガリン、●小麦粉	●小麦粉

🌸 ご入園・ご進級 🌸
おめでとうございます!

朝ごはんを食べて
いきいきスタート 

オレンジ第2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なく、旬の食材や郷土料理などを取り入れた献立を考え、「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作りを心がけています。
また、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・身体的にも不安定になる時期かと思いますが、少しずつ慣れていって下さいね。
今年度も安全でおいしい給食を提供できるよう頑張りますので宜しくお願い致します。

朝食を食べると体温が上がり、胃や脳も刺激され全身が目覚め、午前中元気がいっぱい遊ぶためのエネルギーが確保できます。
朝の食欲を増進させるためには、起きてすぐに水や牛乳などを飲んで胃を目覚めさせることをおすすめします。前日のなどに、下準備(ゆで卵や野菜の下茹でなど)や加工品でのひと工夫して簡単に準備ができるようにしましょう。
例)・冷凍うどんにカレーをかけてカレーうどん
・ごはんのに市販のミートソースとブロッコリー、ビザ用チーズをかけてミートソースドリア

