

# 献立表

2024年06月

●卵、小麦粉、ごまアレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名	
				赤	緑
1	土	豚丼、キャベツのみそ汁、果物(バナナ)	鶏そぼろおにぎり	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)、油あげ キャベツ、万能ねぎ バナナ	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが キャベツ、万能ねぎ バナナ
3	月	きびご飯、サバのみそ煮、野菜ちゃんぶるー ●麩のすまし汁、すいか	●夏野菜そうめん	米(七分つき米) さば、米みそ(甘みそ) ぶた肉(ばら)、とうふ(木綿豆腐)	しそ キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが えのきたけ、長ねぎ すいか
4	火	●三色焼肉丼、モウイの和え物 ●ファイバースープ、果物(りんご)	豆腐もち ●牛乳	豚肩ロース、●卵 ツナ(油漬缶) ◎ペーゴン	チンゲンサイ、にんじん、しょうが しろうり、きゅうり、にんじん はるさめ、にんじん、ごぼう りんご
5	水	ご飯、さばのりんごソースかけ ●ゴーヤーチャンプルー、からし菜のみそ汁 果物(オレンジ)	●おからごま クッキー ●牛乳	米(精白米)、油、●ごま油 砂糖 押麦	りんご、たまねぎ にんじん、ごぼう、にんじん、たまねぎ からし菜、万能ねぎ オレンジ
6	木	ごましおご飯、●チキンのチーズ焼き ●南瓜サラダ、豆腐スープ、果物(バナナ)	りんごとトマトゼリー カルシウム ウエハース	米(精白米) ◎パン粉、油、●小麦粉 砂糖	●無塩バター、おから、●黒いごま ●牛乳
7	金	ご飯、●キャベツメンチかつ、おからの梅和え 厚揚げのみそ汁、果物(バナナ)	●チヂミ ●牛乳	米(精白米) ◎パン粉、油、●小麦粉 砂糖	●無塩バター、おから、●黒いごま ●牛乳
8	土	ホイコーロー丼、チンゲン菜スープ 果物(オレンジ)	豆腐クッキー	米(精白米)、油、砂糖	豚肩ロース、米みそ(甘みそ) とうふ(絹ごし豆腐)
10	月	●ナポリタン、●コールスローサラダ ●オニオンスープ、果物(バナナ)	肉巻きおにぎり いりこ	米(精白米)、油、砂糖	豚肩ロース、米みそ(甘みそ) とうふ(絹ごし豆腐)
11	火	麦ご飯、●鮭のパン粉焼き カレーおからいりち、春雨キャベツスープ 果物(りんご)	●ほうれん草 カップケーキ ●牛乳	米(精白米)、押麦 油、◎パン粉 砂糖、油 はるさめ	キャベツ、たまねぎ きゅうり、おくら、にんじん、うめぼし だいこん、ごまつな、万能ねぎ バナナ
12	水	ご飯、鶏肉の竜田焼き、もずく酢 なすと豆腐のみそ汁、すいか	●抹茶ケーキ ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、砂糖 砂糖	●牛乳、●チーズ、●無塩バター ●牛乳
13	木	五穀米ご飯、●魚の和風マヨ焼き パパイアイリチー、ゆし豆腐、果物(オレンジ)	●チーズスコーン ●牛乳	米(精白米)、油、砂糖	豚肩ロース、米みそ(甘みそ) とうふ(絹ごし豆腐)
14	金	●へちまハヤシライス、●温野菜サラダ ●おからスープ、果物(グレープフルーツ)	●あげぱん ●牛乳	米(精白米)、油 ◎マヨネーズ、砂糖	たまねぎ、へちま、しめじ ブロッコリー、にんじん、コーン(缶) たまねぎ、おから グレープフルーツ
15	土	そぼろ丼、なすのみそ汁、果物(りんご)	ツナカレー おにぎり	米(精白米)、砂糖、油	きなこ ●牛乳
17	月	ご飯、チキンの照り焼き、●小松菜のごま和え とうふとアーサのみそ汁、果物(りんご)	●パンナコッタ ●ビスケット	米(精白米)、砂糖、油	とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ) ●牛乳、●バター ●牛乳
18	火	玄米ご飯、●鮭のポテト焼き、●ツナサラダ 肉団子スープ、果物(オレンジ)	●かぼちゃもち ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) ◎マヨネーズ、じゃがいも ●ごま油、砂糖 片栗粉	しょうが もずく(塩めき)、きゅうり、レモン(果汁) なす、長ねぎ すいか



# 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	緑
19	水	●冷やし中華 ●ゴーヤーとウインナーのかきあげ 果物(バナナ)	●鮭卵おにぎり おしゃぶり昆布	●冷やし中華 ●ゴーヤーとウインナーのかきあげ 果物(バナナ)	●鮭卵おにぎり おしゃぶり昆布
20	木	お弁当当会	●手作りUFOパン ●牛乳	お弁当当会	●手作りUFOパン ●牛乳
21	金	●ガバオライス、●春雨サラダ、わかめスープ 果物(バナナ)	●お好み焼き ●牛乳	●ガバオライス、●春雨サラダ、わかめスープ 果物(バナナ)	●お好み焼き ●牛乳
22	土	春雨丼、中華スープ、果物(りんご)	オレンジゼリー	春雨丼、中華スープ、果物(りんご)	オレンジゼリー
24	月	ご飯、牛肉じゃが、●小松菜の白和え きのこのみそ汁、すいか	●もちもちら焼き ●牛乳	ご飯、牛肉じゃが、●小松菜の白和え きのこのみそ汁、すいか	●もちもちら焼き ●牛乳
25	火	ご飯、●カラスカレイの磯風味焼き クーブリチー、●冬瓜のクーリジシ 果物(オレンジ)	●豆腐ココア ホットケーキ ●牛乳	ご飯、●カラスカレイの磯風味焼き クーブリチー、●冬瓜のクーリジシ 果物(オレンジ)	●豆腐ココア ホットケーキ ●牛乳
26	水	ご飯、●スペイン風オムレツ 豚肉と野菜のカレー炒め、豆乳コンソープ 果物(バナナ)	●車麩たぶら ●牛乳	ご飯、●スペイン風オムレツ 豚肉と野菜のカレー炒め、豆乳コンソープ 果物(バナナ)	●車麩たぶら ●牛乳
27	木	納豆ご飯、赤魚の煮つけ キャベツ、にんじん、コーン(缶) たまねぎ、長ねぎ、わかめ(乾) バナナ	●ぜんざい ●かんぱん	納豆ご飯、赤魚の煮つけ キャベツ、にんじん、コーン(缶) たまねぎ、長ねぎ、わかめ(乾) バナナ	●ぜんざい ●かんぱん
28	金	●タコライス、豆腐ナゲット、●卵スープ 果物(メロン)	●お誕生日ケーキ 白ぶどう&ほうれん草 ジュース	●タコライス、豆腐ナゲット、●卵スープ 果物(メロン)	●お誕生日ケーキ 白ぶどう&ほうれん草 ジュース
29	土	豚とキャベツのみそ炒め丼、根菜みそ汁 果物(バナナ)	ヒラヤーチー	豚とキャベツのみそ炒め丼、根菜みそ汁 果物(バナナ)	ヒラヤーチー

### 虫歯を予防しよう

むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、バランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだたら飲まないように注意しましょう。

### 丈夫な歯をつくる食べ物

歯を構成する重要な栄養素といえばたんぱく質。さらにカルシウムやビタミンをとることで丈夫な歯が作られます。

- 肉 ・ 魚 ・ 卵
- 豆腐 ・ 納豆 ・ 牛乳
- チーズ ・ ひじき ・ 小松菜
- ヨーグルト

### 食中毒に注意しよう

じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣をつけることが大切です。

### 食中毒予防の3原則

1. につけない (清潔・洗浄)
2. 増やさない (冷蔵・冷凍保存)
3. やっつける (加熱・殺菌)

### みんな大好きオーロラソース

★マヨネーズ 大さじ2  
★ケチャップ 大さじ1  
★砂糖 小さじ1

●マヨネーズの酸味が苦手な子には、砂糖をプラス

●マヨネーズを増やし、ケチャップを減らすとエビマヨの味付けに！

オーロラソースは、肉・魚・野菜何にでも相性抜群です。園では、鮭のオーロラソース焼きやプロッコリーのサラダ(プロッコリー・人参・コーン)などに使っています。魚嫌い・野菜嫌いな子どもでもよく食べてくれます。ぜひご家庭でも試してみてください。