

献立表

2024年06月

●卵 乳アレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	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	熱と力になるもの 米(精白米)、砂糖	血や肉や骨になるもの 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	体の調子を整えるもの たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが キャベツ、バナナ
3	月	きびご飯、サバのみそ煮、野菜ちゃんぶる一 麩のすまし汁、すいか	夏野菜そうめん	米(七分つき米)	とり肉(ひき肉)	しそ
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)	豆乳もち ●牛乳	米(精白米)、油、ごま油 砂糖 押麦	豚肩ロース、●卵 ツナ(油漬缶) ◎ペーコン	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、南瓜のみそ汁 果物(オレンジ)	豆腐ココア ホットケーキ ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、砂糖 油	さば 豚肩ロース、とうふ(木綿豆腐)、●卵 赤みそ	りんご、たまねぎ にんじん(ゴーヤー)、にんじん、たまねぎ かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ ハイナッフル
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) ●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	とり肉、●ピザ用チーズ、●粉チーズ ●卵 とうふ(木綿豆腐)	かぼちゃ、干しほうとう だいこん、こまつな、長ねぎ ハイナッフル
7	金	●へちまハヤシライス、●温野菜サラダ ●おくらスープ、果物(グレープフルーツ)	チヂミ ●牛乳	米(精白米)、油 ●マヨネーズ、砂糖	豚肩ロース	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、おくら グレープフルーツ
8	土	ホイコーロー丼、チンゲン菜スープ 果物(りんご)	オレンジゼリー	米(精白米)、油、砂糖	豚肩ロース、米みそ(甘みそ)	キャベツ、にんじん、ピーマン、にら えのきたけ、チンゲンサイ、カットわかめ りんご
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)	●鮭明おにぎり おしゃぶり昆布	スパゲティ、油 ●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	◎ウインナー だいず(水煮缶)	たまねぎ、ピーマン、ホールトマト(缶) 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
11	火	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)	●ほうれん草 カップケーキ ●牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	めかじき ふた肉(ばら) とうふ(ゆし豆腐)	長ねぎ、こんぶ佃煮、万能ねぎ パパイア(実熟果)、にんじん、にら 万能ねぎ オレンジ
12	水	ご飯、●キャベツメンチかつ、おくらの梅和え 厚揚げのみそ汁、果物(バナナ)	●抹茶ケーキ ●牛乳	米(精白米) ◎パン粉、油、小麦粉 砂糖	とり肉(ひき肉)、牛肉(ひき肉)、●卵、豆乳 削り節 厚揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	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、万能ねぎ バナナ
13	木	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)	●チーズスコーン ●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	さけ(鮭) ツナ(油漬缶) ふた肉(ひき肉)	きゅうり にんじん、たまねぎ、こまつな オレンジ
14	金	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	●あげぱん ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、砂糖 砂糖	とり肉(若鶏もも・皮付) しょうが もずく(ぬめき)、きゅうり、レモン(果汁) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ) なす、長ねぎ すいか	しょうが もずく(ぬめき)、きゅうり、レモン(果汁) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ) なす、長ねぎ すいか
15	土	春雨丼、中華スープ、果物(オレンジ)	ちんびん	米(精白米)、はるさめ、砂糖、油	豚肩ロース	にんじん、ピーマン、たまねぎ しめじ、チンゲンサイ オレンジ
17	月	●沖縄そば ●ゴーヤーとウインナーのかきあげ 果物(バナナ)	肉巻きおにぎり いりこ	ゆで沖繩めん、砂糖 ◎てんぷら粉、揚げ油	ふた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 ◎魚肉ソーセージ	万能ねぎ、しょうが にんじん、たまねぎ、えだまめ、ひきこ バナナ
18	火	麦ご飯、鮭のパン粉焼き カレーおからいりちー、春雨キャベツスープ 果物(りんご)	●かぼちゃもち ●牛乳	米(精白米)、押麦 油、◎パン粉 砂糖、油 はるさめ	さけ(鮭) おから、ふた肉(ひき肉)	ニンニク にんじん、たまねぎ、えだまめ、ひきこ キャベツ、にんじん りんご かぼちゃ



オレンジこども園

※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
19	水	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)	●お好み焼き ●牛乳	熱と力になるもの 米(精白米)、 砂糖 砂糖	血や肉や骨になるもの とり肉(若鶏もも・皮付) ツナ(油漬缶)、ごま とうふ(木綿豆腐)	体の調子を整えるもの こまつな、にんじん コーン(缶)、いら、カットわかめ りんご
20	木	お弁当会	●手作りUFOパン ●牛乳	●お好み焼き粉	◎赤ハム ●牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、あおりのり
21	金	●ガパオライス、●春雨サラダ、わかめスープ 果物(バナナ)	●パンナコッタ ●ビスケット	米(精白米)、きび糖 はるさめ、砂糖、ごま油 片栗粉	ふた肉(ひき肉)、●卵、ひよこまめ(ゆで) ◎赤ハム、白いりごま	にんじん、きゅうり コーン(缶)、いら、カットわかめ バナナ
22	土	豚とキャベツのみそ炒め丼、根菜みそ汁 果物(バナナ)	ココアスコーン	米(七分つき米)、砂糖 じゃがいも	米みそ(甘みそ)、ごま 米みそ(甘みそ)	にんじん、ごぼう バナナ
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	もちもちどら焼き ●牛乳	米(精白米) じゃがいも、しらたき、砂糖 ◎ごまドレッシング	牛肉(肩) とうふ(木綿豆腐)、ツナ(油漬缶) 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) にまつな、にんじん しめじ、えのきたけ、万能ねぎ すいか
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 果物(オレンジ)	●おからごま クッキー ●牛乳	米(精白米) 小麦粉、砂糖 油、砂糖 イナムルちくこんやく	つぶしあん(砂糖添加) ●牛乳	あおりのり にんじん、刻みこんぶ、いら とうがん、こまつな、干ししいたけ オレンジ
26	水	ご飯、●スペイン風オムレツ 豚肉と野菜のカレー炒め、豆乳コンスープ 果物(バナナ)	●車麩たぶら ●牛乳	米(精白米) じゃがいも 油	●卵、●チーズ、●牛乳、◎赤ハム ふた肉(肩ロース・脂身付) 豆乳	ほうれんそう たまねぎ、にんじん、ピーマン クリームコーン(缶)、長ねぎ、コーン(缶) バナナ あおりのり
27	木	納豆ご飯、赤魚の煮つけ ナーベラーのんがしー、さつまいものみそ汁 果物(グレープフルーツ)	ぜんざい ●かんぱん	米(精白米) 小麦粉、砂糖 油、砂糖 さつまいも	しょうが おくら(冷凍)、ふた肉(ばら)、米みそ(甘みそ) 米みそ(甘みそ)	しょうが へちま、にんじん、にら たまねぎ、長ねぎ グレープフルーツ
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	黒砂糖、グラニュー糖、押麦 ◎粉パン	米(精白米) 油、片栗粉	含むき肉(牛・豚)、●チーズ たまねぎ、ニンニク ●卵 メロン
29	土	そぼろ丼、なすのみそ汁、果物(りんご)	ヒラヤーチー	米(精白米)、砂糖、油	とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	ぶどうジュース(100%果汁) しょうが、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ なす、たまねぎ、長ねぎ

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はたんぱく質。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ブロッコリーのサラダ(ブロッコリー・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。



*食材の都合により献立を変更する事があります。

日付	初期(ごっくん期) 5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7~8ヶ月	後期(かみかみ期) 9~11ヶ月	2回食 pm3:00 後期~
	ヨーグルト状 ペースト	豆腐の固さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み	
01(土)	・つぶし粥・たつぷり野菜煮 ・キャベツスープ	・全粥・鶏肉とたつぷり野菜煮 ・キャベツのみそ汁	・軟飯・鶏肉とたつぷり野菜煮 ・キャベツのみそ汁	おじや
03(月)	・つぶし粥・魚ペースト・野菜ペースト ・豆腐スープ	・全粥・魚煮・野菜ちゃんぶる一煮 ・豆腐のみそ汁	・軟飯・魚煮・野菜ちゃんぶる一煮 ・豆腐のみそ汁	おじや
04(火)	・つぶし粥・きゅうりペースト ・三種野菜ペースト・白菜のスープ	・全粥・鶏肉のやわらか煮 ・三種野菜煮・白菜のみそ汁	・軟飯・鶏肉のやわらか煮 ・三種野菜煮・白菜のみそ汁	くずもち
05(水)	・つぶし粥・魚ペースト ・豆腐煮(にんじんソースかけ) ・かぼちゃのスープ	・全粥・魚のみそ煮 ・豆腐チャンブルー煮 ・かぼちゃのみそ汁	・軟飯・魚のみそ煮 ・豆腐チャンブルー煮 ・かぼちゃのみそ汁	豆腐ホットケーキ
06(木)	・つぶし粥・魚のペースト ・かぼちゃの煮つけ・豆腐のスープ	・全粥・魚の煮つけ ・かぼちゃの煮つけ・豆腐のみそ汁	・軟飯・魚の煮つけ ・かぼちゃの煮つけ・豆腐のみそ汁	きなこホットケーキ
07(金)	・つぶし粥・南瓜ペースト ・野菜ペースト・人参スープ	・全粥・南瓜のそぼろ煮 ・ブロッコリーのサラダ煮・人参スープ	・軟飯・南瓜のそぼろ煮 ・ブロッコリーサラダ煮・人参スープ	チヂミ
08(土)	・つぶし粥 ・キャベツと具沢山野菜のペースト ・チンゲン菜のスープ	・全粥・鶏肉とキャベツの煮物 ・チンゲン菜のスープ	・軟飯・鶏肉とキャベツの煮物 ・チンゲン菜のスープ	人参おじや
10(月)	・つぶし粥・ピーマンペースト ・キャベツペースト・オニオンスープ	・全粥・鶏肉とピーマン炒め煮 ・コールスローサラダ ・オニオンスープ	・軟飯・鶏肉とピーマン炒め煮 ・コールスローサラダ ・オニオンスープ	コーンおじや
11(火)	・つぶし粥・魚ペースト ・にんじんペースト・豆腐スープ	・全粥・魚の和風煮 ・にんじんの和え物・ゆし豆腐	・軟飯・魚の和風煮 ・にんじんの和え物・ゆし豆腐	ほうれん草蒸しパン
12(水)	・つぶし粥 ・キャベツのとろとろペースト ・きゅうりペースト・豆腐のスープ	・全粥・キャベツのとろとろ煮 ・きゅうりの煮つけ・豆腐のみそ汁	・軟飯・キャベツのとろとろ煮 ・きゅうりの煮つけ・豆腐のみそ汁	きなこ蒸しパン
13(木)	・つぶし粥・魚ペースト ・きゅうりと人参ペースト・野菜スープ	・全粥・魚煮・ツナサラダ ・野菜スープ	・軟飯・魚煮・ツナサラダ ・野菜スープ	スコーン
14(金)	・つぶし粥・魚ペースト ・きゅうりと豆腐ペースト ・なすのスープ	・全粥・鶏肉の照り煮 ・きゅうりの白和え・なすのみそ汁	・軟飯・鶏肉の照り煮 ・きゅうりの白和え・なすのみそ汁	おじや
15(土)	・つぶし粥・ピーマンペースト ・チンゲン菜のスープ	・全粥・そぼろみそ煮 ・チンゲン菜のスープ	・軟飯・そぼろみそ煮 ・チンゲン菜のスープ	ホットケーキ
17(月)	・つぶし粥・魚ペースト ・かぼちゃペースト・たまねぎスープ	・全粥・魚の照り煮 ・かぼちゃの煮つけ ・たまねぎのみそ汁	・軟飯・魚の照り煮 ・かぼちゃの煮つけ ・たまねぎのみそ汁	おじや
18(火)	・つぶし粥・白身魚の野菜ペースト ・人参ペースト・キャベツスープ	・全粥・白身魚と野菜煮 ・人参煮・キャベツのみそ汁	・軟飯・白身魚と野菜煮 ・ひじき煮・キャベツのみそ汁	かぼちゃのおやき



*離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。



*食材の都合により献立を変更する事があります。

日付	初期(ごっくん期) 5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7~8ヶ月	後期(かみかみ期) 9~11ヶ月	2回食 pm3:00 後期~
	ヨーグルト状 ペースト	豆腐の固さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み	
19(水)	・つぶし粥・魚のペースト ・小松菜ペースト・豆腐のスープ	・全粥・チキンの柔らか煮 ・小松菜の和え煮・豆腐のみそ汁	・軟飯・チキンの柔らか煮 ・小松菜の和え煮・豆腐のみそ汁	お好み焼き
20(木)	・つぶし粥・白身魚ペースト ・ブロッコリーペースト ・かぼちゃスープ	・全粥・白身魚の煮つけ ・ブロッコリーのサラダ煮 ・かぼちゃのみそ汁	・軟飯・白身魚の煮つけ ・ブロッコリーのサラダ煮 ・かぼちゃのみそ汁	パンケーキ
21(金)	・つぶし粥・野菜ペースト ・きゅうりとにんじんペースト ・コーンスープ	・全粥・野菜のそぼろ煮 ・きゅうりとにんじんの煮つけ ・コーンスープ	・軟飯・野菜のそぼろ煮 ・きゅうりとにんじんの煮つけ ・コーンスープ	パンケーキ
22(土)	・つぶし粥・魚とキャベツペースト ・じゃがいもスープ	・全粥・魚とキャベツのみそ煮 ・根菜みそ汁	・軟飯・魚とキャベツのみそ煮 ・根菜みそ汁	南瓜マッシュ
24(月)	・つぶし粥・じゃがいもペースト ・こまつなペースト ・かぼちゃのスープ	・全粥・肉じゃが・こまつなの白和え ・かぼちゃのみそ汁	・軟飯・肉じゃが・こまつなの白和え ・かぼちゃのみそ汁	ブロッコリー ホットケーキ
25(火)	・つぶし粥・白身魚ペースト ・小松菜ペースト・冬瓜スープ	・全粥・白身魚の和風煮 ・小松菜の煮浸し・冬瓜のみそ汁	・軟飯・白身魚の磯風味煮 ・小松菜の煮浸し・冬瓜のみそ汁	ブロッコリー蒸しパン
26(水)	・つぶし粥・ほうれん草ペースト ・具だくさん野菜ペースト ・コーンスープ	・全粥・鶏肉のほうれん草添え ・具だくさん野菜煮・コーンスープ	・軟飯・鶏肉のほうれん草添え ・具だくさん野菜煮・コーンスープ	マッシュポテト
27(木)	・つぶし粥・魚ペースト ・豆腐と野菜ペースト ・さつまいもスープ	・全粥・魚煮・豆腐ちゃんぶる一煮 ・さつまいものみそ汁	・軟飯・魚煮・豆腐チャンブルー煮 ・さつまいものみそ汁	ぜんざい
28(金)	・つぶし粥・野菜ペースト ・トマトと豆腐ペースト ・コーンスープ	・全粥・野菜のそぼろ煮 ・トマトと豆腐和え・コーンスープ	・軟飯・野菜のそぼろ煮 ・トマトと豆腐和え・コーンスープ	ブロッコリー蒸しパン
29(土)	・つぶし粥・野菜ペースト・なすスープ	・全粥・そぼろ煮・なすのみそ汁	・軟飯・そぼろ煮・なすのみそ汁	ヒラヤーチー

手づかみ食べ



- 10か月ごろになると、食べ物を手づかみで食べようとする赤ちゃんが増えてきます。手づかみ食べは、「自分で食べる」ことのスタートですから、積極的にさせたいもの。ゆでたにんじんやトーストなどをスティック状に切ったもの、ひと口大のおにぎりやおやきなど、手づかみしやすいメニューを用意しましょう。手づかみ食べをしっかりとさせることで、自分で食べる意欲が育ちます。



かぼちゃトースト



- 材料
・鶏のささ身orとりひき肉(ツナ缶などもおススメ) 10g
・かぼちゃ 20g
(お好みの野菜でもできます)

作り方

- かぼちゃは薄く切り、お肉と一緒に柔らかくなるまで煮込む。(もしくは、水小さじ1耐熱容器に入れレンジで1分ほど加熱する。)
- ①をすりつぶし、パンに塗って挟む。ステック状に切れば完成

おやき

材料

- 小麦粉 20g
- 水 30g
- 油 少々
- 好きな野菜 5g程度

作り方

- 野菜は、すりおろす。
- 小麦粉と水を混ぜ ①を入れ焼く。



●納豆をおやきにすると、汚れずにつかみ食べメニューになるのでおすすめです。