

献立表

2024年07月

●卵 乳アレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
1	月	●冷やし中華、筑前煮、ミニゼリー	●鯖マヨおにぎり	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
				ゆで中華めん、砂糖、ごま油 こんにゃく、砂糖	●卵、とり肉(若鶏さき身) とり肉(若鶏もも・皮なし)	きゅうり、レモン(果汁) りんご、にんじん、ごぼう、しいたけ、いんげん
2	火	玄米ご飯、魚のトマト煮、●おからサラダ ●パパイヤ卵スープ、果物(バナナ)	ホットケーキ ●牛乳	米(精白米)、●マヨネーズ	さば(味付缶)	焼のり、しそ
				米(精白米)、米(玄米) 油、片栗粉、砂糖 じゃがいも、●マヨネーズ、砂糖	赤魚 ●おから ●卵	ポークマト(缶)、たまねぎ、むき枝豆、ニンニク にんじん、たまねぎ、きゅうり パパイヤ(未熟果) バナナ
3	水	ご飯、夏野菜マーマー もやしとわかめのナムル、中華スープ 果物(オレンジ)	アガラーサー ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、砂糖、ごま油 ごま油	わかめ(冷凍)、ぶた肉(煮)、米みそ(赤色のみ)	なす、トマト、ピーマン、ニンニク、しょうが にんじん、もやし、カットわかめ にんじん、えのきたけ、平しいたけ オレンジ
				小麦粉(強力粉)、黒砂糖	豆乳 ●牛乳	豆乳
4	木	ご飯、さばの梅みそ焼き、千切り大根イリチー 南瓜のみそ汁、果物(パイナップル)	●レーズンクッキー ●牛乳	米(精白米) 砂糖 こんにゃく、油	さば、米みそ(甘みそ) 豚肩ロース 赤みそ	うめぼし にんじん、切り干し大根、卵みこ、平しいたけ たまねぎ、かぼちゃ、長ねぎ パイナップル
				ホットケーキ粉、砂糖	豆乳、●無塩バター ●牛乳	干しぶどう
5	金	●七夕そうめん、魚のゆかり揚げ ●ブロッコリーと星人参サラダ、すいか	●七夕ゼリー せんべい	干しとうめん 揚げ油、片栗粉 ●ごまドレッシング	●赤ハム、●卵 すけとうたら	おくら ブロッコリー(冷凍)、にんじん、コーン(缶) すいか
				砂糖	●カルピス(希釈用)	りんご、かんてん(粉)
6	土	照り焼き丼、からし菜みそ汁、果物(オレンジ)	ココアホットケーキ	米(精白米)、砂糖、ごま油	とり肉(若鶏もも・皮付) 米みそ(甘みそ)	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きざみり からし、長ねぎ、しめじ オレンジ
				ホットケーキ粉、砂糖、メープルシロップ	豆乳、とうふ(絹ごし豆腐)	豆乳
8	月	夏の枝豆ごはん、ハニーマスタードチキン おからの梅和え、もずくスープ、果物(りんご)	そうめん ちゃんぶるー	米(精白米) はちみつ 砂糖	とりもも肉 削り節	えだまめ きゅうり、おくら、にんじん、うめぼし もずく(塩めき)、トウモロコシ
				干しとうめん	ツナ(油漬缶)	たまねぎ、にんじん、にら
9	火	ご飯、●魚のチーズ焼き、●チョップドサラダ カレー風味スープ、果物(パイナップル)	●チーズおなか おにぎり いりこ	米(精白米) ●マヨネーズ ●ごまドレッシング	めかじき、●チーズ だいたず(ゆで) ぶた肉(ばら)	パセリ トマト、きゅうり、コーン(缶)、えだまめ キャベツ、にんじん パイナップル
				米(精白米)、砂糖	●チーズ、ごま、削り節 にほし(だし用いわし煮干し)	焼のり
10	水	ご飯、レバーの豚肝風、●チーズちくわ とろろ昆布のすまし汁、果物(バナナ)	タンナファクルー ●牛乳	米(七分つき米) 片栗粉、油、砂糖	ぶた肉(レバー) 活ちくわ、●チーズ	たまねぎ、ピーマン、にんじん だいこん、万能ねぎ、とろろこんぶ バナナ
				小麦粉、黒砂糖	豆乳 ●牛乳	豆乳
11	木	きびご飯、魚のゆかり焼き、クープイリチー なめこ汁、果物(オレンジ)	大学芋 ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 油、砂糖	さば ぶた肉(ばら)、だいたず(水煮缶) 米みそ(甘みそ)	にんじん、刻みこんぶ なめこ、こまつな、万能ねぎ オレンジ
				さつまいも、油、水あめ、砂糖	ごま	
12	金	お弁当会 	どんな色が好き クッキー ●牛乳	小麦粉、砂糖、油、紅芋	●牛乳	かぼちゃ
				米(精白米)、ごま油、片栗粉、砂糖	ぶた肉(もも)	豚肉、たまねぎ、ピーマン、唐辛子、しいたけ 長ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ バナナ
13	土	中華丼、わかめスープ、果物(バナナ)	みそ焼きおにぎり	米(精白米)、砂糖	赤みそ	万能ねぎ
				米(精白米) 油 砂糖、片栗粉	なつとう さば 厚揚げ、ぶた肉(ひき肉) ツナ(甘みそ)	おくら たまねぎ、にんじん、えのきたけ、えだまめ えのきたけ、へちま、長ねぎ パイナップル
16	火	おくら納豆ご飯、魚の塩焼き 厚揚げのそぼろ煮、へちまのみそ汁 果物(パイナップル)	●パリパリピザ ●牛乳	きょうざの皮	●ピザ用チーズ、●ベーコン ●牛乳	ピーマン、たまねぎ
				米(精白米) 片栗粉、ごま油 ごま油、砂糖 じゃがいも	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(もも) ツナ(油漬缶) 米みそ(甘みそ)	ほうい、にんじん、こまつな、長ねぎ、平しいたけ きゅうり、カットわかめ 万能ねぎ、あおさ・アーサー すいか
17	水	ご飯、豆腐の旨煮、きゅうりのツナ和え じゃがいものみそ汁、すいか	●スイートポテト ●牛乳	さつまいも、砂糖	●無塩バター、●牛乳 ●牛乳	
				米(精白米) 揚げ油、片栗粉、砂糖、油 粒(車ふ)、油	さけ(鮭) ●卵、●魚肉ソーセージ	レタス、トマト、きゅうり にんじん、たまねぎ、もやし、にら にんじん、たまねぎ、長ねぎ バナナ
18	木	ご飯、魚のマリネ、●鮭ちゃんぶるー オニオンスープ、果物(バナナ)	●かぼちゃスコーン ●牛乳	ホットケーキ粉	●バター、おから、●牛乳 ●牛乳	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	金	ウコンライス、夏野菜カレー ●モウイとコーンのサラダ、きのこのスープ 果物(グレープフルーツ)	●きな粉ラスク ●牛乳	米(精白米)	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの
				●マヨネーズ	とりに肉(若鶏もも・皮なし) ●赤ハム、ごま	体の調子を整えるもの
20	土	生姜焼き丼、豆腐のみそ汁、果物(りんご)	シークワサー ゼリー	米(精白米)、油、砂糖	●バター、きなこ ●生クリーム	ぶた肉(ばら) とうふ(木綿豆腐)、赤みそ
				砂糖		シークワサー(生果汁)、イチアガー
22	月	ご飯、焼き魚のみぞれかけ ちきなーちゃんぶるー、なすのみそ汁 果物(りんご)	●チョコバナナパイ ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、砂糖 油	さば とうふ(木綿豆腐)、豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	だいこん、万能ねぎ からし、にんじん、もやし、にら 米みそ(甘みそ)
					●牛乳	だいたい、にんじん、 バナナ
23	火	ご飯、鶏肉のさっぱり煮、●小松菜の白和え 冬瓜のみそ汁、すいか	野菜チップ ●牛乳	米(精白米) 砂糖 ●ごまドレッシング	とりに肉(若鶏もも・皮付) ぶた肉(ばら)、だいたず(油漬缶) 米みそ(甘みそ)	こまつな、にんじん とうがん、万能ねぎ、あおさ・アーサー すいか
				じゃがいも、油	●牛乳	にがうり(ゴーヤー)
24	水	麦ご飯、西京焼き、ひじき炒め キャベツのみそ汁、果物(バナナ)	ヒラヤーチー ●牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖	かれい、米みそ(甘みそ) ぶた肉(もも) ツナ(油漬缶)	にんじん、ひじき、にら キャベツ、万能ねぎ バナナ
				小麦粉、油	ツナ(油漬缶) ●牛乳	にら
25	木	ご飯、テンジャオロース、中華和え ●春雨スープ、果物(オレンジ)	ぜんざい せんべい	米(精白米)、ごま油、砂糖 ごま油、砂糖 はるさめ	ぶた肉(もも) ツナ(油漬缶) ●卵	ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで)、しょうが きゅうり、生わかめ キャベツ、オレンジ
				黒砂糖、押麦、グラニュー糖	いんげん(め乾)、こしあん(生)	
26	金	ふりかけごはん、●ミートローフ ●ポテトサラダ、●マカロニスープ 果物(デラウエア)	●パースデーケーキ ●ジョア	米(精白米) ●パン粉、砂糖 ごま油、砂糖 マカロニ	●赤ハム、●卵 すけとうたら	合ひき肉(牛・ぶた)、豆乳 たまねぎ、にんじん、コーン(缶)、レモン(果汁) きゅうり、にんじん たまねぎ、赤ピーマン ぶどう
				砂糖、小麦粉	●バター ●卵 ●ジョア	
27	土	びびんバ丼、中華スープ、果物(バナナ)	焼きもろこし おにぎり	米(精白米)、砂糖、ごま油、油	豚肩ロース	もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうが たまねぎ、万能ねぎ、わかめ(乾) バナナ
				米(七分つき米)、油		コーン(缶)
29	月	●もずく丼、小松菜とコーンの和え物 とうふとアーサーのみそ汁、果物(りんご)	●フルーツヨーグルト クラッカー	米(精白米)、砂糖 砂糖	●卵、ぶた肉(ひき肉) とうふ(木綿豆腐)	ほろい、もろい、ほろい、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ こまつな、にんじん、コーン(缶) 万能ねぎ、あおさ・アーサー りんご
				砂糖	●ヨーグルト(無糖)	もも(缶)、みかん(缶)、パイナップル(缶)
30	火	ご飯、鶏肉のごまみそ焼き おくらとちくわの海苔あえ、ゆし豆腐 果物(グレープフルーツ)	豆腐ナゲット ●牛乳	米(精白米) 砂糖 砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし)、米みそ(赤色のみ)、ごま 活ちくわ とうふ(ゆし豆腐)	おくら、コーン(缶)、きゅうり、焼のり 万能ねぎ グレープフルーツ
				油、片栗粉	とりに肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐) ●牛乳	たまねぎ、ニンニク
31	水	ご飯、赤魚の煮つけ、●人参しりしりー 厚揚げのみそ汁、果物(オレンジ)	●マシュマロおこし ●牛乳	米(精白米) 砂糖	かさこ にんじん、 厚揚げ、米みそ(甘みそ)	しょうが にんじん、ピーマン しめじ、えのきたけ、万能ねぎ オレンジ
				オートミール、水あめ、●マーガリン	きなこ ●牛乳	

旬の野菜を食べよう

夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べて夏を乗り切りましょう。

夏が旬の食材

- きゅうり、なす…体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- えだまめ…ビタミンB1やC、カリウムが豊富。汗で流れ出したカリウムを補える。
- うなぎ、あなご…ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。
- あじ…骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。

水分補給はこまめに

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。<材料>のどが潤いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

手作り経口補水液の作り方!

- 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)

これらをしっかりと溶けるまで混ぜれば完成です。

マヨネーズ

●マヨネーズ 大さじ1.5
●みそ 小さじ1/2
●砂糖 小さじ1/2

みそマヨ

魚におススメ
●マヨネーズ 大さじ1.5
●みそ 小さじ1/2
●砂糖 小さじ1/2

和風マヨ

サラダにおススメ
●マヨネーズ 大さじ2
●しょうゆ 大さじ1
●みりん 大さじ1
●砂糖 大さじ1

カレーマヨ

魚・お肉におススメ
●マヨネーズ 大さじ2
●カレー粉 0.4g
●砂糖 小さじ1強

コーンマヨネーズ

魚・お肉におススメ
●マヨネーズ 大さじ2
●コーン 30g



*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(月)	・つぶし粥・かぼちゃペースト ・いろいろ野菜ペースト・大根スープ	・全粥・鶏肉の煮つけ ・いろいろ野菜煮・大根スープ	・軟飯・鶏肉の煮つけ ・いろいろ野菜煮・大根スープ	おじや
02(火)	・つぶし粥・魚のトマトペースト ・野菜ペースト・たまねぎスープ	・全粥・魚のトマト煮・ポテト煮 ・たまねぎのみそ汁	・軟飯・魚のトマト煮・ポテト煮 ・たまねぎのみそ汁	パンケーキ
03(水)	・つぶし粥・なす豆腐ペースト ・人参ペースト・トマトスープ	・全粥・マーボーなす ・人参の和え物・トマトスープ	・軟飯・マーボーなす ・人参の和え物・トマトスープ	かぼちゃ蒸しパン
04(木)	・つぶし粥・白身魚ペースト ・千切り大根ペースト・南瓜のみそ汁	・全粥・白身魚の味噌煮 ・千切り大根煮・南瓜のみそ汁	・軟飯・白身魚の味噌煮 ・千切り大根煮・南瓜のみそ汁	ブロッコリー蒸しパン
05(金)	・つぶし粥・魚と人参のペースト ・野菜ペースト・かぼちゃスープ	・全粥・魚と人参の煮つけ ・3色野菜煮・かぼちゃのみそ汁	・軟飯・魚と人参の煮つけ ・3色野菜煮・かぼちゃのみそ汁	ホットケーキ
06(土)	・つぶし粥・野菜ペースト ・葉野菜スープ	・全粥・チキンの照り煮 ・葉野菜のみそ汁	・軟飯・チキンの照り煮 ・葉野菜のみそ汁	おじや
08(月)	・つぶし粥・魚ペースト ・きゅうりペースト・人参スープ	・全粥・鶏肉の照り煮 ・きゅうりの野菜煮・人参のみそ汁	・軟飯・鶏肉の照り煮 ・きゅうりの野菜煮・人参のみそ汁	おじや
09(火)	・つぶし粥・魚ペースト ・きゅうりペースト・キャベツスープ	・全粥・魚のしょうゆ煮 ・きゅうりサラダ煮・キャベツのみそ汁	・軟飯・魚のしょうゆ煮 ・きゅうりサラダ煮・キャベツのみそ汁	おじや
10(水)	・つぶし粥・野菜ペースト ・かぼちゃペースト・大根スープ	・全粥・鶏肉煮込み ・いろいろ野菜煮・大根のみそ汁	・軟飯・鶏肉煮込み ・いろいろ野菜煮・大根のみそ汁	きな粉パンケーキ
11(木)	・つぶし粥・魚ペースト・人参ペースト ・こまつなスープ	・全粥・魚煮・人参煮 ・こまつなのみそ汁	・軟飯・魚煮・人参煮 ・こまつなのみそ汁	ふかし芋
12(金)	・つぶし粥・魚ペースト ・南瓜ペースト・ブロッコリースープ	・全粥・鶏肉の柔らか煮 ・南瓜の煮物・ブロッコリースープ	・軟飯・鶏肉の柔らか煮 ・南瓜の煮物・ブロッコリースープ	ブロッコリー蒸しパン
13(土)	・つぶし粥・白菜の柔らかペースト ・コンスープ	・全粥・鶏肉と白菜の柔らか煮 ・コンスープ	・軟飯・鶏肉と白菜の柔らか煮 ・コンスープ	おじや
16(火)	・つぶし粥・魚ペースト・野菜ペースト ・豆腐スープ	・全粥・魚の煮つけ・野菜のそぼろ煮 ・豆腐のみそ汁	・軟飯・魚の煮つけ・野菜のそぼろ煮 ・豆腐のみそ汁	野菜たっぷりおじや
17(水)	・つぶし粥・豆腐野菜ペースト ・きゅうりペースト・じゃがいもスープ	・全粥・豆腐の旨煮 ・きゅうりのツナ和え ・じゃがいものみそ汁	・軟飯・豆腐の旨煮 ・きゅうりのツナ和え ・じゃがいものみそ汁	ふかし芋
18(木)	・つぶし粥・魚ペースト ・たまなペースト ・オニオンスープ	・全粥・魚のトマト煮 ・たまなチャンプルー煮 ・オニオンスープ	・軟飯・魚のトマト煮 ・たまなチャンプルー煮 ・オニオンスープ	かぼちゃコーン



*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(金)	・つぶし粥・野菜ペースト ・トマトペースト・かぼちゃスープ	・全粥・鶏肉の人参煮 ・トマト煮・かぼちゃスープ	・軟飯・鶏肉と人参煮 ・トマト煮・かぼちゃスープ	きな粉ホットケーキ
20(土)	・つぶし粥・ほうれん草ペースト ・豆腐のスープ	・全粥・鶏肉とほうれん草の煮つけ ・豆腐のみそ汁	・軟飯・鶏肉とほうれん草の煮つけ ・豆腐のみそ汁	おじや
22(月)	・つぶし粥・魚ペースト ・野菜ペースト・豆腐スープ	・全粥・魚の大根煮 ・野菜チャンプルー煮・豆腐のみそ汁	・軟飯・魚の大根煮 ・野菜チャンプルー煮・豆腐のみそ汁	かぼちゃ蒸しパン
23(火)	・つぶし粥・魚ペースト ・小松菜と豆腐ペースト・冬瓜スープ	・全粥・鶏のやわらか煮 ・小松菜と豆腐煮・冬瓜のみそ汁	・軟飯・鶏のやわらか煮 ・小松菜と豆腐煮・冬瓜のみそ汁	じゃがいもお焼き
24(水)	・つぶし粥・魚ペースト ・人参ペースト・キャベツスープ	・全粥・魚のみそ煮 ・人参そぼろ煮・キャベツのみそ汁	・軟飯・魚のみそ煮 ・ひじき炒め煮・キャベツのみそ汁	ヒラヤーチー
25(木)	・つぶし粥・ピーマンと人参ペースト ・きゅうりペースト・キャベツスープ	・全粥・ピーマンの肉煮込み ・きゅうりの和え煮・キャベツスープ	・軟飯・ピーマンの肉煮込み ・きゅうりの和え煮・キャベツスープ	ぜんざい
26(金)	・つぶし粥・具沢山野菜ペースト ・キャベツペースト・ピーマンスープ	・全粥・鶏肉と具沢山野菜煮 ・ポテト煮・ピーマンスープ	・軟飯・鶏肉と具沢山野菜煮 ・ポテト煮・ピーマンスープ	ホットケーキ
27(土)	・つぶし粥・野菜ペースト ・大根スープ	・全粥・野菜そぼろあん ・大根のみそ汁	・軟飯・野菜そぼろあん ・わかめのみそ汁	おじや
29(月)	・つぶし粥・野菜ペースト ・小松菜ペースト・豆腐スープ	・全粥・鶏肉の野菜煮 ・小松菜とコーンのあえ煮 ・豆腐のみそ汁	・軟飯・鶏肉の野菜煮 ・小松菜とコーンのあえ煮 ・豆腐のみそ汁	おじや
30(火)	・つぶし粥・おさかなペースト ・とうもろこしペースト・豆腐スープ	・全粥・鶏肉のみそ煮 ・とうもろこしの和え物・ゆし豆腐	・軟飯・鶏肉のみそ煮 ・とうもろこしの和え物・ゆし豆腐	豆腐のお焼き
31(水)	・つぶし粥・魚ペースト ・人参ペースト・豆腐スープ	・全粥・魚の照り煮 ・人参しりしり煮・豆腐のみそ汁	・軟飯・魚の照り煮・人参しりしり ・豆腐のみそ汁	きなこパンケーキ

遊び食べへの対応

乳幼児は、ある程度おなかが満足すると、食事に集中できなくなります。食べ物や食器で遊んだり、いすから下りて立ち歩くなど遊び食べを始めたら、「ちゃんと食べようね」と声をかけ、赤ちゃんの場合は大人が食べさせましょう。それでも口を開けなくなったら食事の切り上げ時です。「もうごちそうさまにしていかな？」と確認して、食べる様子がなければ食器を下げてしまいます。



水分補給はこまめに

子どもは大人に比べ、身体の水分量の割合が多いので、脱水症状を予防するためにも、水分補給が重要です。子どもが欲しがるときだけでなく、運動後や入浴後、汗をかいたときなどが水分補給のタイミングです。甘い飲み物を選び、麦茶や湯冷ましなどを与えましょう。6か月くらいまでは母乳やミルクで大丈夫です。発熱時など、大量に汗をかいたときは乳幼児用のイオン飲料が適しています。

