

# 献立表

2020年05月

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	金	オムライス、ハンバーグ、温野菜サラダ、わかめスープ、果物(バナナ)	クッキー牛乳	米(精白米)、油 ◎パン粉 マヨネーズ	卵、とり肉(若鶏もも・皮なし) 合ひき肉(牛・ぶた)、卵	たまねぎ たまねぎ ブロッコリー(冷凍)、にんじん、コーン(缶) コーン(缶)、カットわかめ バナナ
2	土	ご飯、鮭の塩焼き、野菜ちゃんぷるー、みそ汁(わかめ)、.	キャラメルポップコーン	米(精白米) 油	さけ(鮭) 豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	キャベツ、もやし、にんじん、にら 万能ねぎ、カットわかめ
7	木	ご飯、ドライカレー、温野菜サラダ、わかめスープ、ミニゼリー、牛乳	ぜんざいクラッカー	米(精白米) マヨネーズ	合ひき肉(牛・ぶた)、チーズ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、ニンニク ブロッコリー(冷凍)、にんじん、カリフラワー(ゆで) コーン(缶)、カットわかめ
8	金	弁当会 	オートミールクッキー牛乳	米(精白米) 砂糖	牛乳	
9	土	ジュシー、きゅうりの浅漬け、キャベツのみそ汁、果物(オレンジ)	フライドポテト	米(精白米) マヨネーズ	ツナ(油漬缶) 米みそ(甘みそ)	にんじん、にら、ひじき きゅうり キャベツ、万能ねぎ、カットわかめ オレンジ
11	月	麦ご飯、白身魚のごま揚げ、大根のそぼろ煮、キャベツのみそ汁、果物(りんご)、牛乳	そうめんちゃんぷるー	米(精白米)、押麦 油、小麦粉 砂糖、片栗粉	ホキ、ごま とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ) 牛乳	だいこん、しめじ、にんじん、えだまめ キャベツ、長ねぎ、カットわかめ りんご
12	火	玄米ご飯、チキンの照り焼き、クーピーリチー、なめこ汁、果物(パイン)	シークワサーゼリー牛乳	米(精白米)、米(玄米) 砂糖、ごま油 砂糖	とり肉(若鶏もも・皮付) 豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	レタス にんじん、刻みこんぶ はくさい、なめこ、万能ねぎ パイナップル
13	水	わかめご飯、鮭のマリネ、かぼちゃのそぼろ煮、けんちん汁、果物(バナナ)	ちんぴん牛乳	米(精白米) 揚げ油、片栗粉、砂糖、油 片栗粉、油	さけ(鮭) とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	カットわかめ レタス、トマト、きゅうり かぼちゃ だいこん、ごぼう、長ねぎ、にんじん バナナ
14	木	青菜ご飯、鶏レバーの甘辛煮、カレーおからいりちー、豆腐とわかめのみそ汁、果物(パイン)	焼きいも牛乳	米(精白米) 砂糖、ごま油 砂糖、油	とりレバー おから、ぶた肉(ひき肉) とうふ(沖縄豆腐)、米みそ(甘みそ)	からしな しょうが にんじん、たまねぎ、えだまめ、ひじき とうふ(沖縄豆腐)、米みそ(甘みそ) パイナップル
15	金	ゆかりご飯、めかじきのカレーピカタ、冬瓜そぼろ煮、なめこ汁、果物(オレンジ)	アーサの天ぷら牛乳	米(精白米) 小麦粉、油 片栗粉、砂糖	めかじき、卵 とり肉(ひき肉) とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	トマト とうがきん、にんじん、グリーンピース(冷凍) なめこ、長ねぎ オレンジ
16	土	そぼろ丼、大根のみそ汁、果物(りんご)	果物(バナナ)せんべい	米(精白米)、砂糖、油	とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)、油あげ	だいこん、万能ねぎ りんご
18	月	硬ジュシー、魚天ぷら、きゅうりとわかめ酢の物、ソーメン汁、果物(オレンジ)	ごまぐず餅牛乳	米(精白米)、油 小麦粉、揚げ油 砂糖、ごま油 干しとうめん	豚肩ロース ホキ、卵 しらす干し(半乾燥)、ごま	にんじん、ごぼう、よもぎ、にら、ひじき きゅうり、カットわかめ 万能ねぎ オレンジ
19	火	ご飯、白菜シチュー、わかめの中華サラダ、果物(バナナ)	マシュマロおこし牛乳	米(精白米)、油 小麦粉、揚げ油 砂糖、ごま油 干しとうめん	きなこ、黒すりごま 牛乳	バナナ
20	水	きびご飯、秋刀魚の塩焼き、ひじき炒め、小松菜のかき玉汁、果物(バナナ)、牛乳	大学芋	米(精白米)、きび(精白粒) 油 ごんにゃく、砂糖	さんま だいず(ゆで) 卵、米みそ(甘みそ) 牛乳	添え ブロッコリー にんじん、ひじき、にら ごまつな バナナ
21	木	きびご飯、さばの梅煮、ゴーヤーチャンプルー、冬瓜のみそ汁、果物(オレンジ)	ハニークリームトースト牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖 油	さば とうふ(沖縄豆腐)、卵、ぶた肉(ばら) 米みそ(甘みそ)	うめぼし にがり(ゴーヤー)、たまねぎ、にんじん とうがきん、万能ねぎ、あおさ・アーサ オレンジ



金城こども園

※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 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
22	金	わかめご飯、鮭のチーズ焼き、切干し大根のサラダ、具だくさんみそ汁、果物(オレンジ)	枝豆蒸しパン、牛乳	米(精白米) マヨネーズ	さけ(鮭)、チーズ 活ちくわ、ごま 米みそ(甘みそ)、活ちくわ	カットわかめ 赤ピーマン、ピーマン にんじん、きゅうり、切り干しだいこん だいこん、しめじ、にんじん、ごまつな オレンジ えだまめ
23	土	牛肉みそ丼、きのこ汁、果物(オレンジ)	ツナカレーおにぎり	米(精白米)、油、砂糖	牛乳、チーズ、卵 牛乳	チンゲンサイ、たまねぎ、赤ピーマン しめじ、えのきたけ、万能ねぎ オレンジ
25	月	沖縄そば、ハンダマの白和え、果物(オレンジ)	ジュシーおにぎり	米(精白米)	ツナ(油漬缶)	
26	火	枝豆ごはん、焼きししゃも、筑前煮、かき玉汁、果物(ネーブル)	スイートポテト、牛乳	米(精白米) こんにゃく、砂糖	ししゃも とり肉(若鶏もも・皮なし) 卵	万能ねぎ、しょうが ほうれんそう、ハンダマ、にんじん オレンジ
27	水	青菜ご飯、きんぴらごぼう、チーズちくわ、果物(オレンジ)、もずくのみそ汁	ほうれん草蒸しパン、牛乳	米(精白米) こんにゃく、砂糖、ごま油	活ちくわ、チーズ 米みそ(甘みそ) 牛乳、チーズ、卵 牛乳	ごまつな ごぼう、にんじん、えだまめ きゅうり オレンジ もずく(塩めき)、しめじ、万能ねぎ ほうれんそう
28	木	ご飯、ビーフシチュー、コールスローサラダ、お誕生日ケーキりんごジュース 	ヒラヤーチー	米(精白米) じゃがいも マヨネーズ、砂糖	牛肉(肩) 生クリーム、卵	たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん キャベツ、にんじん、コーン(缶) りんごジュース(果汁100%) 長ねぎ
29	金	ツナスパゲティ、豆腐とさつまいものサラダ、卵スープ(ほうれんそう)、果物(グレープフルーツ)、牛乳	鮭おにぎり	スパゲティ、オリーブ油 さつまいも、こんにゃく、ごまドレッシング	ツナ(油漬缶) とうふ(木綿豆腐)、活ちくわ 卵	たまねぎ、しめじ、うめ(調味液)、しそ、焼のり ほうれんそう グレープフルーツ
30	土	中華丼、わかめのみそ汁、果物(ネーブル)	カレーポップコーン	米(精白米)、ごま油、片栗粉、砂糖	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	はくさい、万能ねぎ、ピーマン、にんじん、しめじ、しょうが だいこん、万能ねぎ、カットわかめ ネーブル

## お弁当の工夫

子どもたちが楽しみにしているお弁当！  
みんなで食べるお弁当は、栄養バランスや彩りはもちろん、食べやすさにも工夫してあげたいですね。  
もちろんお子様の好きなメニューも入れてあげてくださいね。

- 主食はおにぎりやサンドイッチなど食べやすいものを。
- 野菜、肉、魚などは一口大に食べやすく！  
ミニトマトやうずらの卵など、のどに詰まりやすそうなものは半分にカット。
- おかずはなるべく形をまとめる工夫を  
チーズをかけて焼いたり、卵やひき肉を混ぜて焼くなど。



## 5月8日はゴーヤーの日

ゴーヤーにはビタミンCがたっぷり。  
ビタミンEやカルシウム・カリウム・食物繊維なども豊富です。  
まさにゴーヤーは栄養の宝庫なのです。  
この時期から夏にかけてゴーヤーの旬を迎えます。  
暑い季節の活力源になり、疲労回復・美肌効果もあります。  
苦みを減らしたいなら、ズングリ型のゴーヤーを選びましょう。  
また、カットしたゴーヤーを水にさらしたり塩もみすることで、苦みを緩和することができますので、ぜひご家庭でも試してみてくださいね。

