

献立表



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。

2020年06月

●卵 乳アレルギー

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	月	五穀米ご飯、西京焼き、ひじき炒め、 なめこ汁、果物(グレープフルーツ)	お芋かりんとう ●牛乳	砂糖 しらたき、油、砂糖	かかれい、米みそ(甘みそ) 活ちくわ、とうふ(凍り豆腐) とうふ(絹ごし豆腐)、減塩みそ	にんじん、ひじき、にら なめこ、おくら グレープフルーツ 刻みこんぶ
2	火	●タコライス、もずく酢、●へちまのみそ汁、 果物(パイン)、●牛乳	●ココア蒸しパン	米(精白米) 砂糖	減塩みそ、●卵	レタス、たまねぎ、トマト、ピーマン、にんじん もずく(塩めき)、きゅうり、レモン(果汁) へちま、にら パイナップル
3	水	パセリご飯、●チキン南蛮、冬瓜そぼろ煮、 ゆし豆腐、果物(オレンジ)	●ホットケーキ ●牛乳	米(精白米) 砂糖	とり肉(若鶏むね・皮付) とり肉(ひき肉) とうふ(ゆし豆腐)	とうがん、にんじん、むき枝豆 万能ねぎ、カットわかめ オレンジ
4	木	マーボー丼、●切干し大根のサラダ、 ●中華スープ、果物(バナナ)	ゆでとうもろこし せんべい ●牛乳	米(精白米)、米(発芽玄米)、砂糖、片栗粉 ●マヨネーズ 片栗粉	活ちくわ、ごま ●卵	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんじん にんじん、きゅうり、切り干しだいこん 万能ねぎ、カットわかめ バナナ
5	金	きびご飯、紅鮭の塩焼き、 ●鶏肉とセロリソテー、●ポテトスープ、 果物(りんご)	●アガラサー ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 油 じゃがいも	さけ(紅鮭) とり肉(若鶏もも・皮なし) ●牛乳	たまねぎ、セロリ、にんじん クリームコーン(缶)、たまねぎ、にんじん りんご
6	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	牛肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(甘みそ)	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
8	月	きびご飯、サバのゆかり焼き、クーピーリチー、 白菜のみそ汁、果物(グレープフルーツ)	●こめかむクッキー ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖、油	さば 豚肩ロース、とうふ(凍り豆腐) 減塩みそ	添え プロックリー にんじん、刻みこんぶ はくさい、長ねぎ グレープフルーツ
9	火	●冷やし中華、●大豆のかき揚げ、 果物(バナナ)	鮭おにぎり おしゃぶり昆布	ゆで中華めん、砂糖、ごま油 小麦粉、油	●卵、●赤ハム だいず(ゆで)、●卵	きゅうり、おくら、レモン(果汁) たまねぎ、にんじん、あおさ・アサ バナナ
10	水	玄米ご飯、●大根チキンカレー、 ●コールスローサラダ、果物(パイン)、 ●牛乳	オレンジゼリー クラッカー	米(精白米)、米(玄米) じゃがいも ●マヨネーズ、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし)、●脱脂粉乳(スキムミルク)	たまねぎ、だいこん、にんじん、グリーンピース(冷凍) キャベツ、にんじん、コーン(缶) パイナップル
11	木	麦ご飯、秋刀魚の甘酢煮、 ●ゴーヤーチャンプルー、冬瓜のみそ汁、 果物(りんご)	ぜんざい ●牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖 油	さんま ●卵、豚肩ロース 減塩みそ	にがり(ゴーヤー)、たまねぎ、にんじん とうがん、万能ねぎ、あおさ・アサ りんご
12	金	わかめご飯、からし菜炒め、 ●ひじき卵焼き、キャベツのみそ汁、 果物(グレープフルーツ)	ちんぴん ●牛乳	米(精白米) 油 砂糖、ごま油 じゃがいも	とうふ(沖縄豆腐)、ツナ(油漬缶) ●卵 減塩みそ	カットわかめ からしな、にんじん 長ねぎ、にんじん、ひじき キャベツ、しめじ、万能ねぎ グレープフルーツ
13	土	中華丼、わかめのみそ汁、果物(ネーブル)	焼きいも	米(精白米)、ごま油、片栗粉、砂糖	ふた肉(もも) 米みそ(甘みそ)	はくさい、たまねぎ、ピーマン、にんじん、干しいりけ、しょうが だいこん、万能ねぎ、カットわかめ ネーブル
15	月	●沖縄そば、昆布のツナサラダ、ヨーグルト	ジュースおにぎ り	ゆで沖縄めん、砂糖	ぶた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 ツナ(油漬缶) グリコ健康ヨーグルト	万能ねぎ、しょうが トマト、きゅうり、刻みこんぶ、黄ピーマン
16	火	納豆ご飯、●ゴーヤーのかきあげ、 もやしと人参のナムル、ゆし豆腐、 果物(オレンジ)	もちもちどら焼き ●牛乳	米(精白米) 小麦粉、揚げ油 ごま油	なっとう ●卵、ツナ(油漬缶) 活ちくわ、白すりごま とうふ(ゆし豆腐)	にがり(ゴーヤー)、たまねぎ、コーン(缶) もやし、にんじん、カットわかめ 万能ねぎ オレンジ
17	水	青菜ご飯、●魚天ぷら、きんぴらごぼう、 野菜たっぷりみそ汁、果物(パイン)	●いちごジャムパン ●牛乳	米(精白米) 揚げ油、小麦粉 ごま油、砂糖	ホキ、●卵 豚肩ロース、ごま 減塩みそ	からしな ごぼう、にんじん だいこん、たまねぎ、かぼちゃ、えのきたけ、にんじん パイナップル いちごジャム

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
18	木	梅納豆ご飯、豚汁、モウイの和え物、 果物(バナナ)	●ボンデケージョ、 ●牛乳	米(精白米) こんにやく 砂糖	なっとう 豚肩ロース、減塩みそ ツナ(油漬缶)	うめぼし、しそ とうがん、にんじん、長ねぎ、こんぶ(食物用) しろろり、きゅうり、にんじん バナナ
19	金	●牛とじ丼、大根のみそ汁、果物(パイン)、 ●牛乳	●よもぎ ホットケーキ	米(精白米)、砂糖	減塩みそ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、きざみのり だいこん、万能ねぎ、カットわかめ パイナップル
20	土	照り焼き丼、大根のみそ汁、 果物(グレープフルーツ)	せんべい、 バナナ ●牛乳	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、きざみのり だいこん、万能ねぎ、カットわかめ グレープフルーツ
22	月	●あげぱん、●大豆のトマト煮、 ●コールスローサラダ、●牛乳、 果物(グレープフルーツ)	枝豆じゃこ おにぎり	◎ロールパン、グラニュー糖、油 ●マヨネーズ、砂糖	だいず(ゆで)、とり肉(若鶏もも・皮なし) ●牛乳	ホールトマト(缶)、たまねぎ、にんじん、むき枝豆 キャベツ、にんじん、コーン(缶)
24	水	わかめご飯、あじの豆腐ハンバーグ、 ●春雨サラダ、キャベツのみそ汁、すいか	焼きいも、 ●牛乳	米(精白米) 片栗粉 はるさめ、砂糖、ごま油	あじ、とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) ◎赤ハム 減塩みそ	カットわかめ だいこん、長ねぎ、しそ、しょうが きゅうり、黄ピーマン キャベツ、しめじ、にんじん、万能ねぎ すいか
25	木	お弁当会	●手作りUFOパン、 ●牛乳	小麦粉(強力粉)、砂糖、●マーガリン、小麦粉	●卵 ●牛乳	
26	金	麦ご飯、タンドリーチキン、ツナ肉じゃが、 ワカメのみそ汁、果物(バナナ)	●マシュマロおこし、 ●牛乳	米(精白米)、押麦 じゃがいも、しらたき、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし) ツナ(油漬缶) とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	サニーレタス、レモン(果汁)、ニンニク たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) 長ねぎ、カットわかめ バナナ
27	土	豚丼、みそ汁(じゃがいも)、果物(ネーブル)	フライドポテト	米(精白米)、砂糖 じゃがいも	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが 長ねぎ、カットわかめ ネーブル
29	月	ご飯、キーマカレー、フレンチサラダ、 ●お誕生日ケーキ、野菜ジュース	くず餅	米(精白米)、砂糖 米(精白米) 砂糖、オリーブ油 ホットケーキ粉、砂糖	ぶた肉(ひき肉)、牛肉(ひき肉)、ひよこまめ(ゆで)	たまねぎ、ピーマン、にんじん、干しいりけ、しょうが レタス、トマト、ハンダマ、コーン(缶)、セロリ 野菜ジュース
30	火	きびご飯、●鮭のチーズ焼き、野菜炒め、 とろろ昆布のすまし汁、果物(オレンジ)	黒糖スティック 大学芋、 ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) ごま油	さけ(鮭)、●チーズ ぶた肉(ひき肉)	パセリ キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン えのきたけ、万能ねぎ、とろろこんぶ オレンジ

★給食だより★

じめじめした梅雨がまだ続くこの時期は、
食中毒に気を付けましょう。菌が増えても食品の味や風味の変化に気づか
ずに
食べてしまいがちです。食品管理に気を付けてください。

- ①しっかり加熱
- ②出来たらすぐに食べる
- ③冷蔵庫で保存する

また、梅雨が明けると夏も本番となります。
急に暑くなり、食欲が低下して水分ばかり摂りがちです。
暑さ対策を心がけ、こまめに水分補給をしましょう。

給食室での食中毒対策

- ①清潔な服装・マスクをつけ、しっかり手洗いをし
てアルコール消毒します。
- ②野菜や果物は適切に洗浄、場合により消毒します。
- ③果物やそれ以上加熱しない食品、調理済みの食品
には手袋を使用します。
- ④食品は、加熱後、温度計で中心部の温度を測りま
す(75℃で1分以上)。
- ⑤調理器具や食器、ふきん、スポンジなどは熱湯、
または次亜塩素酸ナトリウムで消毒します。
- ⑥包丁・まな板・器具等は用途別に分けて使用しま
す。

