

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07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	水	納豆ご飯、牛肉じゃが、きゅうりの昆布あえ、もずくのみそ汁、果物(グレープフルーツ)	●フレンチトースト ●牛乳	米(精白米) じゃがいも、しらたき、砂糖	なつとう 牛肉(肩) 牛もそ(甘みそ)	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) きゅうり、塩こんぶ もずく(塩めき)、おくら グレープフルーツ
2	木	●ソーキそば、●麩ちゃんがる一、ヨーグルト	みそ焼きおにぎり	ゆで沖繩めん、砂糖 麩(車ふ)、油	ソーキ、◎かまぼこ、かつお節 ●卵、◎魚肉ソーセージ ヨーグルト(加糖)	万能ねぎ、しょうが キャベツ、もやし、にんじん、にら
3	金	お芋ご飯、●魚のチーズ焼き、 ナーペラーのんぶしー、アーサのすまし汁、 ●果物(オレンジ)、●牛乳	●スイートポテト	米(精白米)、さつまいも 油、砂糖	めかじき、●ピザ用チーズ、●粉チーズ とろろ(沖繩豆腐)、豚肩ロース、米もそ(甘みそ)	へちま、にんじん、にら とうがん、万能ねぎ、あおさ・アーサ オレンジ
4	土	ビビンバ丼、大根のみそ汁、果物(りんご)	カレー ポップコーン	米(精白米)、砂糖、ごま油、油	豚肩ロース 米もそ(甘みそ)	もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうが、きざみり だいこん、万能ねぎ、カットわかめ りんご
6	月	きびご飯、あじの甘酢焼き風、クープイリチー、 みそ汁(じゃがいも)、果物(グレープフルーツ)	●お好み焼き ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 揚げ油、片栗粉、砂糖 油、砂糖 じゃがいも	あじ ぶた肉(ばら)、だいず(水煮缶) 米もそ(甘みそ)	にんじん、刻みこんぶ 長ねぎ、わかめ(乾) グレープフルーツ
7	火	●七夕そうめん、星コロッケ、 豆腐ちゃんがる一、果物(オレンジ)	青りんごゼリー	干し豆腐めん プチ星のコロッケ、揚げ油 油	◎赤ハム とうふ(沖繩豆腐)、豚肩ロース	きゅうり キャベツ、にんじん、にら オレンジ
8	水	とうもろこし飯、レバニラ炒め、●ポテトサラダ、 大根のみそ汁、果物(バナナ)	豆腐ナゲット ●牛乳	米(七分つき米)、油 砂糖、ごま油 じゃがいも、●マヨネーズ	とりレバー ●ゆで卵、◎赤ハム 米もそ(甘みそ)	コーン(缶) もやし、にんじん、にら、しょうが えだまめ だいこん、えのきたけ、万能ねぎ、とろろこんぶ バナナ
9	木	麦ご飯、牛肉ピーマン炒め、●中華スープ、 果物(パイン)、蒸しシウマイ	焼きいも ●牛乳	米(精白米)、押麦 片栗粉、砂糖 片栗粉	牛肉(もも) ●卵	ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで) にら、干しいたけ パイナップル
10	金	青菜ご飯、マーボーなす、もずく酢、うどん汁、 ●果物(オレンジ)、●牛乳	●オートミール クッキー	米(精白米) 砂糖、片栗粉、ごま油 砂糖 ゆでうどん	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、米もそ(甘みそ)	からしな なす、たまねぎ、にんじん、しょうが、ニンニク もずく(塩めき)、きゅうり、レモン(果汁) 万能ねぎ オレンジ
11	土	そぼろ丼、みそ汁(じゃがいも)、果物(バナナ)	シークワーサー ゼリー	米(精白米)、砂糖、油、ごま油 じゃがいも	とり肉(ひき肉) 米もそ(甘みそ)	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きざみり、しょうが 長ねぎ、わかめ(乾) バナナ
13	月	お弁当会	●ウインナーパイ ●牛乳			シークワーサー(生果汁)、イナアガー
14	火	●ふりかけご飯、●ハンバーグ、 ●マカロニサラダ、●ポタージュスープ ●アイスクリーム	コーンフレーク ●牛乳	米(精白米) ◎パン粉、砂糖 ●マヨネーズ、マカロニ じゃがいも	牛肉(ひき肉)、ぶた肉(ひき肉)、●牛乳、●卵 ●ゆで卵 ●牛乳 ●アイスクリーム	たまねぎ きゅうり、りんご、みかん(缶) にんじん
15	水	●焼き肉三色丼、モウイの和え物、 きのこのみそ汁、●果物(オレンジ)、●牛乳	キャロットゼリー せんべい	米(精白米)、砂糖、油、ごま油 砂糖	豚肩ロース、●卵 ツナ(水煮缶) 米もそ(甘みそ)	たまねぎ、もやし、こまつな、きざみり しろうり、きゅうり、にんじん しめじ、えのきたけ、長ねぎ
16	木	きびご飯、焼きししゃも、 ●ゴーヤーチャンプルー、夏豚汁、 果物(バナナ)	●チョコチップ スコーン ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 油	ししゃも ●卵、ぶた肉(ばら) 豚肩ロース、米もそ(甘みそ)	にがりり(ゴーヤー)、たまねぎ、にんじん とうがん、トマト、かぼちゃ、万能ねぎ バナナ
17	金	ご飯、豆腐の旨煮、ちくわ磯辺揚げ、 キャベツのみそ汁、果物(りんご)	●南瓜蒸しパン ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、ごま油 小麦粉、油	ぶた肉(もも)、とうふ(木綿豆腐) 活ちくわ 米もそ(甘みそ)、油あげ	はくさい、長ねぎ、にんじん、こまつな、干しいたけ あおりの キャベツ、万能ねぎ りんご かぼちゃ

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	土	照り焼き丼、大根のみそ汁、果物(オレンジ)	バナナ、 せんべい	米(精白米)、砂糖、ごま油	とり肉(若鶏もも・皮付) 米もそ(甘みそ)	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きざみり だいこん、万能ねぎ、カットわかめ オレンジ
20	月	わかめご飯、骨まで食べるさんまの煮つけ、 おくらのおかか和え、エノキのみそ汁、 果物(マンゴー)	●アメリカンドッグ、 ●牛乳	米(精白米) 砂糖 砂糖	さんま 削り節 とうふ(絹ごし豆腐)、米もそ(甘みそ)	カットわかめ きゅうり、おくら、コーン(缶) えのきたけ、万能ねぎ マンゴー
21	火	焼きそば、焼きとうもろこし、 豆腐とアーサのすまし汁、果物(すいか)	●ココア牛乳もち	焼そばめん、油	ぶた肉(ばら)	たまねぎ、キャベツ、しめじ、ピーマン、にんじん、あおりの
22	水	きびご飯、西京焼き、ひじき炒め、なめこ汁、 ●果物(グレープフルーツ)、●牛乳	●アガラサー	片栗粉、砂糖	とうふ(木綿豆腐)	きゅうり、おくら、コーン(缶) えのきたけ、万能ねぎ マンゴー
25	土	中華丼、わかめのみそ汁、果物(ネーブル)	お芋かりんとう	米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖 こんにやく、油、砂糖	かれい、米もそ(甘みそ) ぶた肉(ばら) 米もそ(甘みそ)	にんじん、ひじき、にら はくさい、なめこ、万能ねぎ グレープフルーツ
27	月	きび青菜ご飯、タンドリーチキン、 千切り大根イリチー、ゆし豆腐、果物(パイン)	くず餅、 ●牛乳	小麦粉(強力粉)、黒砂糖	ぶた肉(もも) 米もそ(甘みそ)	はくさい、たまねぎ、ピーマン、にんじん、干しいたけ、しょうが だいこん、万能ねぎ、カットわかめ ネーブル
28	火	枝豆ごはん、カレーおからいりちー、 ●サバのトマト煮、ヘチマのみそ汁、 果物(バナナ)	●コーンパン、 ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖 油 砂糖	とりもも肉 豚肩ロース とうふ(ゆし豆腐)、淡色みそ	からしな レモン(果汁)、ニンニク 豚肩ロース とうふ(ゆし豆腐)、淡色みそ おくら パイナップル
29	水	●ナポリタン、●パパイア卵スープ、 白菜とツナのごま酢あえ、果物(オレンジ)	鮭おにぎり、 いりこ	◎食パン、●マヨネーズ	●牛乳	きなこと ●牛乳
30	木	トマトライス、●夏野菜カレー、●牛乳、 フレンチサラダ、果物(パイン)	豆腐ドーナツ	スパゲティ、油 砂糖	さけ(焼) にぼし(だし用いわし煮干し)	たまねぎ、ピーマン、にんじん、ホールトマト(缶) パパイア(未熟果) はくさい、きゅうり、にんじん オレンジ
31	金	玄米ご飯、●鮭のピカタ、きんぴらごぼう、 ほうれん草のみそ汁、果物(グレープフルーツ)	大豆の甘唐揚げ、 ●牛乳	米(精白米) 砂糖、オリブ油	とり肉(若鶏もも・皮なし)、●脱脂粉乳(スキムミルク)	カットわかめ レタス、トマト、コーン(缶)、セロリ パイナップル

●お知らせ●

沖縄県より、県の生産農家への支援目的として、
保育施設への食事提供用にパイン・マンゴーを無償で
提供していただけることになりました。
それに伴い、7月27日にパイン、
7月20日にマンゴーを提供します。
ご家庭でマンゴーを食べた際にアレルギー反応等が
出たことのあるお子さんがいらっしゃいましたら、
園の方にご連絡いただけますよう、
よろしくお願いいたします。



簡単！保育園おやつ 豆腐ドーナツの作り方

<材料>

- ・ホットケーキミックス 100g
- ・絹ごし豆腐 100g
- ・揚げ油 適量

<作り方>

- ①ボウルにホットケーキミックス、絹ごし豆腐を入れ、混ぜ合わせる。
- ②①を絞り袋に入れて、180℃に温めた油の中へ絞り出しながら
生地を2.5～3cmにカットして揚げる。
注意：油がはねないように静かに入れてください。

③きつね色になったらすくい上げ、油を切る。

④黒糖を③にまぶせば、できあがり！

少ない材料で作れて簡単！もちもちした食感で、
子どもたちも大好きなおやつです。

