

# 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08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	土	そばろ丼、キャベツのみそ汁、果物(バナナ)	フライドポテト	米(精白米)、砂糖、油	とり肉(ひき肉) キャベツ、万能ねぎ バナナ	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しょうが、きざみりんご
3	月	青菜ご飯、●チキンのチーズ焼き、 ひじき炒め、きのこのみそ汁、果物(パイナップル)	揚げ芋もち ●牛乳	米(精白米) しらたき、砂糖、油	とり肉(若鶏むね皮なし)、●チーズ 油あげ とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	からしな にんじん、ひじき、にら しめじ、えのきたけ、万能ねぎ パイナップル
4	火	●三色焼肉丼、モウイの和え物、 大根のみそ汁、果物(バナナ)、●牛乳	●きなこ蒸しパン	米(精白米)、油、砂糖、ごま油	豚肩ロース、●卵 ツナ(油漬缶) 白みそ	たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、しょうが しろうり、きゅうり、にんじん だいこん、万能ねぎ、カットわかめ バナナ
5	水	枝豆ごはん、サバのカレー焼き、きんぴらごぼ う、なめこ汁、果物(ネーブル)	キャロットゼリー● 牛乳	米(精白米) こんにゃく、砂糖、ごま油	さば ごま 米みそ(甘みそ)	えだまめ ごぼう、にんじん はくさい、なめこ、万能ねぎ ネーブル
6	木	きびご飯、ひき肉となすのみそ炒め、 おくらとちくわの海苔あえ、冷やしソーメン汁、 果物(グレープフルーツ)	もちもちどら焼き ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖	とり肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ) 活ちくわ	なす、たまねぎ、ピーマン、にんじん おくら、コーン(缶)、焼のり 万能ねぎ グレープフルーツ
7	金	玄米ご飯、●鮭のオーロラソース焼き、 クープイリチー、へちまのみそ汁、 果物(オレンジ)	●お好み焼き ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) ●マヨネーズ こんにゃく、砂糖	さけ(鮭) 豚肩ロース とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	パセリ にんじん、刻みこんぶ、切り干しだいこん へちま、えのきたけ、万能ねぎ オレンジ
8	土	ご飯、西京焼き、たまな一ちゃんぶるー、 大根のすまし汁、果物(りんご)	シークワサー ゼリー	米(精白米) 砂糖 油	かれい、米みそ(甘みそ) 豚肩ロース	キャベツ、もやし、にんじん、にら だいこん、長ねぎ、カットわかめ りんご
11	火	枝豆ごはん、きびなごの煮つけ、 白菜のツナあえ、豚汁、すいか	煮豆、 ●かんぱん ●牛乳	米(精白米) 砂糖	きびなご ツナ(油漬缶) 豚肩ロース、厚揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	えだまめ はくさい、にんじん、きゅうり とうがん、長ねぎ、にんじん すいか
12	水	ご飯、赤魚の煮つけ、●ゴーヤーチャン プルー、わかめのみそ汁、果物(グレープフ ルーツ)	●パセリのかきあげ ●牛乳	米(精白米) 砂糖 油	かさご ●卵、ぶた肉(ばら) 米みそ(甘みそ)	しょうが にがり(ゴーヤー)、たまねぎ、にんじん 万能ねぎ、カットわかめ グレープフルーツ
13	木	玄米ウコンライス、夏野菜カレー、 ●チョップドサラダ、果物(パイナップル)、●牛乳	●タンナファク ルー	米(精白米)、米(玄米) ●ごまドレッシング	とり肉(若鶏もも・皮なし) だいず(ゆで)	なす、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、おくら トマト、きゅうり、コーン(缶)、えだまめ パイナップル
14	金	ゆかりご飯、●魚の和風マヨ焼き、 肉じゃが、もずくのみそ汁、果物(バナナ)	●おからきな粉 ドーナツ ●牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ じゃがいも、しらたき、油、砂糖	めかじき 豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	長ねぎ、こんぶ佃煮、万能ねぎ たまねぎ、にんじん、いんげん もずく(塩めき)、しめじ、長ねぎ バナナ
15	土	照り焼き丼、根菜みそ汁、果物(オレンジ)	果物(バナナ) せんべい	米(精白米)、砂糖、ごま油 じゃがいも	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、きざみりん だいこん、たまねぎ、にんじん オレンジ
17	月	青菜ご飯、塩から揚げチキン、●春雨サラダ、 五目みそ汁、果物(グレープフルーツ)	焼きいも ●牛乳	米(精白米) 揚げ油、小麦粉 はるさめ、砂糖、ごま油	とり肉(若鶏もも・皮なし) ●赤ハム、ごま とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)	からしな、切り干しだいこん きゅうり
18	火	●おくら納豆ご飯、秋刀魚の甘酢煮、 ●麩ちゃんぶるー、冬瓜のみそ汁、 果物(オレンジ)	豆乳もち	さつまいも	●牛乳	おくら しょうが キャベツ、もやし、にんじん、にら とうがん、万能ねぎ、あおさ、アサ オレンジ
19	水	●もずく丼、キャベツとわかめのごま酢あえ、 とろろ昆布のすまし汁、果物(りんご)、●牛乳	●マシュマロおこし	米(精白米)、砂糖 砂糖	●卵、ぶた肉(ひき肉) ごま	はくさい、たまねぎ、もずく(塩めき)、にんじん、万能ねぎ キャベツ、カットわかめ だいこん、とろろこんぶ、万能ねぎ りんご

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
20	木	●冷やしうどん、●野菜のかき揚げ、すいか	鮭わかめおにぎり、 おしゃぶり昆布	ゆでうどん、油 さつまいも、小麦粉、油	●卵、●赤ハム ●卵	きゅうり、トマト、カットわかめ かぼちゃ、にんじん すいか
21	金	麦ご飯、●うじら豆腐、パパイアイリチー、 エノキのみそ汁、果物(パイナップル)	●枝豆蒸しパン、 ●牛乳	米(精白米)、押麦 揚げ油	とうふ(沖縄豆腐)、●白身魚すり身、●卵、ごま ツナ(水煮缶) とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	にんじん、グリーンピース(冷凍)、ひじき パパイア(未熟果)、にんじん、にら えのきたけ、万能ねぎ パイナップル
22	土	ご飯、サバの塩焼き、 きゅうりとわかめの和え物、みそ汁	くず餅	米(精白米) 砂糖	さば しらす干し とり肉(若鶏もも・皮付)、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、カットわかめ だいこん、しめじ、長ねぎ、にんじん
24	月	きびご飯、レバーの酢豚風、 ●ポテゴボウサラダ、ゆし豆腐、 果物(グレープフルーツ)	●スイートポテト、 ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 片栗粉、油、砂糖 じゃがいも、●ごまドレッシング	ぶた肉(レバー) とうふ(ゆし豆腐)	たまねぎ、ピーマン、にんじん ごぼう、コーン(缶)、えだまめ(生) 万能ねぎ グレープフルーツ
25	火	わかめご飯、からし菜炒め、●ひじき卵焼き、 レバー汁、果物(オレンジ)	●きなこ クリームパン、 ●牛乳	米(精白米) 油 ごま油、砂糖	とうふ(沖縄豆腐)、ツナ(油漬缶) ●卵 とりレバー、米みそ(甘みそ)	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 オレンジ
26	水	●沖縄そば、もやしの和え物、果物(バナナ)	鮭おにぎり	ゆで沖縄めん、砂糖 砂糖、ごま油	ぶた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 ツナ(油漬缶)	万能ねぎ、しょうが もやし、ほうれんそう バナナ
27	木	お弁当会 	●チョコチップ スコーン、 ●牛乳	米(精白米)	さけ(焼)	
28	金	●ガパオライス、●南瓜サラダ、わかめスー プ、 ●チーズケーキ、●牛乳 	ちんぴん	米(精白米)、きび糖 ●マヨネーズ	ぶた肉(ひき肉)、●卵、ひよこまめ(ゆで)	かぼちゃ、干しぶどう コーン(缶)、万能ねぎ、カットわかめ レモン(果汁)
29	土	ビビンバ丼、わかめのみそ汁、果物(オレンジ)	焼きいも	米(精白米)、砂糖、油 じゃがいも	豚肩ロース 白みそ	もやし、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、しょうが 万能ねぎ、カットわかめ オレンジ
31	月	ウンケーजूシー、きゅうりの和え物、 イナムルチ汁、果物(グレープフルーツ)	●ゴーヤーケーキ、 ●牛乳	米(精白米) 砂糖 こんにゃく	豚肩ロース しらす干し 豚肩ロース、カスチラかまぼこ、米みそ(甘みそ)	にんじん、にら、ひじき きゅうり、カットわかめ だいこん、万能ねぎ、干しいたけ グレープフルーツ にがり(ゴーヤー)

**節約！手作り経口補水液の作り方！**

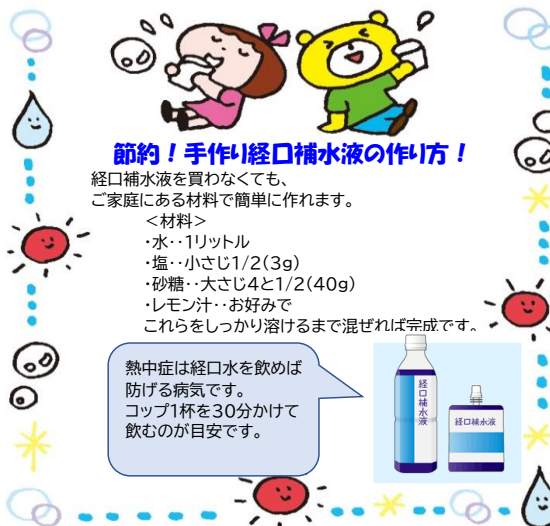
経口補水液を買わなくても、ご家庭にある材料で簡単に作れます。

<材料>

- ・水・1リットル
- ・塩・小さじ1/2(3g)
- ・砂糖・小さじ4と1/2(40g)
- ・レモン汁・お好みで

これらをしっかり溶けるまで混ぜれば完成です。

熱中症は経口水を飲めば防げる病気です。コップ1杯を30分かけて飲むのが目安です。



**ウンケーजूシー**

8月31日は旧暦の7月13日で、沖縄ではお盆の入りになります。祖先の霊をお迎えするということでウンケー(おむかえ)と呼ばれています。その日は「ウンケーजूシー」といって沖縄風の炊き込みご飯をお供えて家族そろってご先祖様をお迎えします。金城こども園でもみんなでウンケーजूシーをいただき、盆入りを迎えたいと思います。