

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09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	火	麦ご飯、チキンの照り焼き、たまなーちゃんぶるー、南瓜のみそ汁、●果物(オレンジ)、牛乳	●あげばん	米(精白米)、押麦 砂糖 油	とりも肉 豚肩ロース 減塩みそ ●牛乳	レタス キャベツ、もやし、にんじん、にら かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ オレンジ
2	水	お弁当会	●型抜きクッキー ●牛乳	◎ロールパン、グラニュー糖、油		
3	木	枝豆ごはん、●魚の和風マヨ焼き、豆腐ちゃんぶるー、もずくスープ、果物(パイン)	●マシュマロおこし ●牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ 油	めかじき とうふ(沖縄豆腐)	えだまめ 長ねぎ、こんぶ佃煮、万能ねぎ キャベツ、にんじん、にら もずく(塩めき)、トウモロコシ パイナップル
4	金	きびご飯、●鮭のピカタ、●鶏肉のセロリソテー、●卵スープ(ほうれんそう)、果物(青ざりみかん)	●バナナスコーン ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 小麦粉、油	さけ(鮭)、●卵 とり肉(若鶏もも・皮なし) ●卵	ミニトマト たまねぎ、セロリ、にんじん ほうれんそう みかん バナナ
5	土	豚丼、根菜みそ汁、果物(オレンジ)	わかめおにぎり	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 だいこん、たまねぎ、にんじん オレンジ
7	月	さつま芋ご飯、赤魚の煮つけ、千切り大根イリチー、ヘチマのみそ汁、果物(パイン)	ちんびん ●牛乳	米(精白米)、さつまいも、米(玄米) 砂糖 切こんにやく、油	かさご 豚肩ロース とうふ(沖縄豆腐)、米みそ(甘みそ)	しょうが にんじん、ゆず、しいたけ、にんじん、かぼちゃ、きんぴら へちま、万能ねぎ パイナップル
8	火	生姜焼き丼、きゅうりの中華和え、きのこのみそ汁、果物(青ざりみかん)、●牛乳	●アメリカンドッグ	米(精白米)、砂糖 ごま油、砂糖	豚肩ロース ツナ(油漬缶) とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きざみどり、しょうが きゅうり、カットわかめ しめじ、えのきたけ、万能ねぎ みかん(早生)
9	水	枝豆ごはん、さばの梅煮、筑前煮、キャベツのみそ汁、果物(りんご)	●みるくトースト	米(精白米) 砂糖 板こんにやく、砂糖	さば とり肉(若鶏もも・皮付) 米みそ(甘みそ)	えだまめ うめぼし だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、いんげん キャベツ、えのきたけ、万能ねぎ りんご
10	木	手作りふりかけごはん、●ちくわテーズ焼き、豆腐のそぼろ煮、果物(グレープフルーツ)、じゃがいものみそ汁	●ほうれん草 ホットケーキ ●牛乳	米(精白米) 砂糖、片栗粉	さば とり肉(若鶏もも・皮付) 米みそ(甘みそ)	えだまめ うめぼし だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、いんげん キャベツ、えのきたけ、万能ねぎ りんご
11	金	麦ご飯、野菜の肉巻き、●麩ちゃんぶるー、なめこ汁、果物(パイン)	●まんまるじゃが ●牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖 葱(車ふ)、油	豚肩ロース ●卵、◎魚肉ソーセージ 米みそ(甘みそ)	にんじん、いんげん キャベツ、もやし、にんじん、にら はくさい、なめこ、万能ねぎ パイナップル
12	土	中華丼、わかめのみそ汁、果物(バナナ)	お芋かりんとう	じゃがいも、片栗粉、油	●卵、●チーズ ●牛乳	
14	月	焼きそば、ゆし豆腐(アーサ)、きゅうりの酢の物、果物(オレンジ)、●牛乳	青菜鮭おにぎり	米(精白米)、片栗粉、砂糖	ぶた肉(もも) 米みそ(甘みそ)	はなひ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しいたけ、しょうが だいこん、万能ねぎ、カットわかめ バナナ
15	火	焼きそば、ゆし豆腐(アーサ)、きゅうりの酢の物、果物(オレンジ)、●牛乳	青菜鮭おにぎり	紅芋、さつまいも、揚げ油、砂糖		
14	月	焼きそば、ゆし豆腐(アーサ)、きゅうりの酢の物、果物(オレンジ)、●牛乳	青菜鮭おにぎり	焼そばめん、油 砂糖	ぶた肉(ばら) とうふ(ゆし豆腐) 活ちくわ	たまねぎ、キャベツ、しめじ、ピーマン、にんじん、あおのり 万能ねぎ、あおさ・アーサ きゅうり、カットわかめ オレンジ
15	火	麦ご飯、●チキンの野菜ジュース煮、●ポテトサラダ、大根のみそ汁、果物(バナナ)	●スイートポテト ●牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖 じゃがいも、●マヨネーズ	とり肉(若鶏もも・皮なし) ●ゆで卵、◎赤ハム 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん、豚汁ジュース、コンコク グリーンピース(冷凍) だいこん、万能ねぎ、とろろこんぶ バナナ
16	水	青菜ご飯、マーボー豆腐、大根サラダ、●中華スープ、果物(バナナ)	くず餅 ●牛乳	さつまいも、砂糖	●コンデンスミルク ●牛乳	
16	水	青菜ご飯、マーボー豆腐、大根サラダ、●中華スープ、果物(バナナ)	くず餅 ●牛乳	米(精白米) 砂糖、片栗粉、ごま油 砂糖、ごま油 片栗粉	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、赤みそ ツナ(水煮缶)	からしな たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんじん だいこん、きゅうり、にんじん 万能ねぎ、カットわかめ バナナ
17	木	枝豆ごはん、から揚げチキン、フレンチサラダ、豆腐とアーサのすまし汁、果物(りんご)	●抹茶ケーキ ●牛乳	黒砂糖、くず粉、タピオカ粉、グラニュー糖	きなこ ●牛乳	
17	木	枝豆ごはん、から揚げチキン、フレンチサラダ、豆腐とアーサのすまし汁、果物(りんご)	●抹茶ケーキ ●牛乳	米(精白米) 油、小麦粉 砂糖、オリブ油	とり肉(若鶏もも皮なし) とうふ(木綿豆腐)	えだまめ レタス、トマト、コーン(缶)、セロリ 万能ねぎ、あおさ・アーサ りんご
				ホットケーキ粉、砂糖	●バター、●卵、いんげんまめ(ゆで)、●牛乳 ●牛乳	

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	金	きびご飯、西京焼き、ひじき炒め、ゆし豆腐、果物(グレープフルーツ)	●アガラサー、 ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖 切こんにやく、油、砂糖	かれない、米みそ(甘みそ) 豚肩ロース とうふ(ゆし豆腐)、米みそ(甘みそ)	にんじん、ひじき、にら 万能ねぎ グレープフルーツ
19	土	照り焼き丼、大根のみそ汁、果物(バナナ)	バナナ、 せんべい	小麦粉(強力粉)、黒砂糖	●牛乳 ●牛乳	
23	水	玄米ご飯、●南瓜カレー、もやしの和え物、果物(青ざりみかん)、●牛乳	●いちご ジャムパン、	米(精白米)、砂糖、ごま油 じゃがいも	ぶた肉(ひき肉)、ぶた肉(レバー)、 活ちくわ ●脱脂粉乳(スキムミルク)	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きざみどり だいこん、万能ねぎ、カットわかめ バナナ
24	木	青菜ご飯、●ひじき卵焼き、カレーおからいりちー、じゃがいものみそ汁、果物(バナナ)	大学芋 ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) じゃがいも	ぶた肉(ひき肉)、ぶた肉(レバー)、 米みそ(甘みそ)	こまつな 長ねぎ、にんじん、ひじき にんじん、たまねぎ、えだまめ、ひじき 長ねぎ、わかめ(乾) バナナ いちごジャム
25	金	ご飯、●クリームシチュー、●コールスローサラダ、果物(グレープフルーツ)、	ビーフン、 ●牛乳	米(精白米) じゃがいも ●マヨネーズ、砂糖	●牛乳、とりも肉	たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん キャベツ、にんじん グレープフルーツ
26	土	そばろ丼、南瓜のみそ汁、果物(オレンジ)	フライドポテト、 ●牛乳	ビーフン、砂糖、油	豚肩ロース ●牛乳	たまねぎ、もやし、にんじん、にら
28	月	●沖繩そば、●ゴーヤーチャンプルー、ヨーグルト	ジューシー おにぎり	米(精白米)、砂糖、油	とり肉(ひき肉) 赤みそ	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しょうが、きざみどり かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ オレンジ
29	火	●ミートスパゲティ、●チキンチョップドサラダ、●卵スープ(わかめ)、●マドレーヌ、野菜ジュース	●ヒラヤーチー	ゆで沖繩めん、砂糖 油	●牛乳	万能ねぎ、しょうが にら(ゴーヤー)、たまねぎ、にんじん
30	水	納豆ご飯、●魚のムニエル、白菜のツナあえ、レバー汁、果物(オレンジ)	●ボンデケーキ、 ●牛乳	米(精白米)	ツナ(油漬缶)	にんじん、にら、こんぶ(煮物用)
29	火	●ミートスパゲティ、●チキンチョップドサラダ、●卵スープ(わかめ)、●マドレーヌ、野菜ジュース	●ヒラヤーチー	スパゲティ、オリーブ油 ●ごまドレッシング、砂糖	合ひき肉(牛・ぶた)	ホールトマト(缶)、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ひじき、コンコク トマト、きゅうり、コーン(缶) コーン(缶)、カットわかめ
30	水	納豆ご飯、●魚のムニエル、白菜のツナあえ、レバー汁、果物(オレンジ)	●ボンデケーキ、 ●牛乳	砂糖、小麦粉	●卵、ツナ(油漬缶)	野菜ジュース 長ねぎ
30	水	納豆ご飯、●魚のムニエル、白菜のツナあえ、レバー汁、果物(オレンジ)	●ボンデケーキ、 ●牛乳	小麦粉、油	●卵、ツナ(油漬缶)	万能ねぎ
30	水	納豆ご飯、●魚のムニエル、白菜のツナあえ、レバー汁、果物(オレンジ)	●ボンデケーキ、 ●牛乳	米(精白米) ●マーガリン、小麦粉	なっとう ホキ ツナ(油漬缶)	万能ねぎ
30	水	納豆ご飯、●魚のムニエル、白菜のツナあえ、レバー汁、果物(オレンジ)	●ボンデケーキ、 ●牛乳	じゃがいも	とりレバー、米みそ(甘みそ)	はくさい、にんじん、きゅうり たまねぎ、にんじん、にら オレンジ
30	水	納豆ご飯、●魚のムニエル、白菜のツナあえ、レバー汁、果物(オレンジ)	●ボンデケーキ、 ●牛乳	じゃがいも、片栗粉、白玉粉、砂糖	●チーズ ●牛乳	

咀嚼の大切さ

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？
噛むことは食べ物を噛み砕くだけでなく、身体に嬉しいことがいっぱいです。

- ①肥満予防
 - ②集中力・記憶力アップ
 - ③虫歯予防
 - ④食べ物の消化・吸収アップ
- 食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。



しょっきのならべかた

しゅしょくはひだり、しるものはみぎ、はしは、てまえだよ