

# 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10月

●卵 乳アレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	木	きびご飯、鮭の塩焼き、ひじき炒め、根菜みそ汁、おはぎ	●ホットケーキ ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒)油、糸こんにゃく、きび糖、じゃがいも、米(もち米)、砂糖 ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油	さけ(鮭) だいず(ゆで) しみそ(甘みそ) つぶしあん(砂糖添加)、きなこ ●牛乳、●卵 ●牛乳	にんじん、ひじき、にら たまねぎ、だいこん、長ねぎ
2	金	枝豆ごはん、チキンの照り焼き、人参しりしりー、とろろ昆布のすまし汁、果物(オレンジ)	くず餅 ●牛乳	米(精白米) 砂糖 黒砂糖、くず粉、タビオカ粉、グラニュー糖	とりも肉 ●卵、ツナ きなこ ●牛乳	にんじん、ピーマン だいこん、万能ねぎ、とろろこんぶ オレンジ
3	土	そぼろ丼、みそ汁(じゃがいも)、果物(りんご)	フライドポテト	米(精白米)、砂糖、油、ごま油 じゃがいも	とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	にんじん、タンゲンサイ、たまねぎ、きざみり、しょうが 万能ねぎ、わかめ(乾) りんご
5	月	お芋ご飯、骨まで食べるさんまの煮つけ、大根サラダ、アーサのすまし汁、果物(りんご)	●ヒラヤーチー ●牛乳	米(精白米)、さつまいも 砂糖、ごま油 小麦粉、油	さんま ツナ とうふ(絹ごし豆腐) ●卵、ツナ(油漬缶) ●牛乳	だいこん、きゅうり、にんじん えのきたけ、万能ねぎ、あおさ・アーサー りんご 万能ねぎ
6	火	玄米ご飯、ちくわ磯辺揚げ、豆腐の旨煮、キャベツのみそ汁、果物(オレンジ)	●南瓜蒸しパン ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) 小麦粉、油 片栗粉、ごま油 ホットケーキ粉、きび糖、油	活ちくわ 豚肩ロース、とうふ(木綿豆腐) 米みそ(甘みそ)、油あげ ●牛乳、●卵 ●牛乳	あおのり はくさい、しいたけ、長ねぎ、にんじん、こまつな キャベツ、えのきたけ、万能ねぎ オレンジ かぼちゃ
7	水	お弁当会	スイートポテト 春巻き ●牛乳	さつまいも、揚げ油、春巻の皮、砂糖	●牛乳	りんご
8	木	きびご飯、タンドリーチキン、豆腐ちゃんぶるー、もずくのみそ汁、果物(柿)、●牛乳	●タンナファクルー	米(精白米)、きび(精白粒) 油 小麦粉、黒砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし) とうふ(沖縄豆腐)、豚肩ロース 米みそ(甘みそ) ●牛乳 ●卵	レモン(果汁)、ニンニク キャベツ、にんじん、にら もずく(塩めぎ)、こまつな かき(柿)
9	金	パセリご飯、●トマトクリームシチュー、●チョップドサラダ、果物(りんご)	マカロニきなココア ●牛乳	米(精白米) じゃがいも ●ごまドレッシング マカロニ、砂糖	●牛乳、とりも肉 だいず(ゆで)	たまねぎ、フロッキー(冷凍)、にんじん、(ホールドトマト(缶)) トマト、きゅうり、コーン(缶)、えだまめ りんご
10	土	豚丼、根菜みそ汁、果物(バナナ)	わかめおにぎり	米(精白米)、油 じゃがいも 米(精白米)	ふた肉(ロース)、ごま 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、長ねぎ、ニンニク、しょうが だいこん、たまねぎ、にんじん パナナ
12	月	ご飯、●南瓜のチーズ焼き、なすと豆腐のそぼろ煮、わかめのみそ汁、果物(梨)	豆腐ナゲット ●牛乳	米(精白米) 砂糖、片栗粉、ごま油 油、片栗粉	●チーズ (おろし(木綿豆腐)、おろし(きんぎょ)、米みそ(淡色半みそ) 米みそ(甘みそ) ●牛乳 ●牛乳	かぼちゃ なす、ピーマン、長ねぎ、にんじん、ニンニク、しょうが たまねぎ、えのきたけ、万能ねぎ、カットわかめ なし(梨) たまねぎ、ニンニク
13	火	青菜しらすご飯、肉じゃが、もずく酢、なめこ汁、果物(みかん)	●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 砂糖 ◎食パン、砂糖	しらす干し 豚肩ロース 米みそ(甘みそ) ●牛乳、●卵 ●牛乳	からしな たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) もずく(塩めぎ)、きゅうり、レモン(果汁) はくさい、なめこ、万能ねぎ みかん
14	水	●もずく丼、キャベツとわかめのごま酢あえ、ゆし豆腐、果物(バナナ)、●牛乳	●マシュマロおこし	米(精白米)、砂糖 砂糖 オートミール、水あめ、●マーガリン	●卵、ふた肉(ひき肉) ごま とうふ(ゆし豆腐) ●牛乳 黒いりごま	はくさい、たまねぎ、もずく塩めぎ、にんじん、万能ねぎ キャベツ、カットわかめ 万能ねぎ パナナ
15	木	青菜ご飯、白身魚の甘酢あんかけ、●南瓜サラダ、レバー汁、果物(バナナ)	そうめん ちゃんぶるー	米(精白米) 揚げ油、片栗粉、きび糖、ごま油 ●マヨネーズ 干しそうめん	メルルーサ ●卵、◎赤ハム とりレバー、米みそ(甘みそ)	からしな はくさい、たまねぎ、にんじん、みずな かぼちゃ、干しぶどう だいこん、ごぼう、にんじん、長ねぎ パナナ たまねぎ、にんじん、にら
16	金	●沖縄そば、●麩ちゃんぶるー、果物(柿)	わかめおにぎり 小魚(ごま)	ゆで沖縄めん、砂糖 麩(車ふ)、油 米(精白米) 砂糖	ふた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 ●卵、ツナ	万能ねぎ、しょうが キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、にら かき(柿)
17	土	中華丼、わかめのみそ汁、果物(ネーブル)	果物(バナナ) せんべい	米(精白米)、ごま油、片栗粉、砂糖	いわし(田作り)、ごま ぶた肉(もも) 米みそ(甘みそ)	はくさい、たまねぎ、ピーマン、にんじん、干しいたけ、しょうが だいこん、万能ねぎ、カットわかめ ネーブル バナナ

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
19	月	きびご飯、●魚のムニエル、きのこチキンのソテー、みそ汁(小松菜豆腐)、果物(青ざりみかん)	もちもちどら焼き、●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) ●マーガリン、小麦粉 ホットケーキ粉、白玉粉、油	ホキ とりも肉 とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) こしあん(生) ●牛乳	しめじ、たまねぎ、フロッキー(冷凍)、えのきたけ、にんじん こまつな みかん
20	火	●親子丼、さっぱりポテトサラダ、ワカメのみそ汁、果物(柿)、●牛乳	●チーズコーン	米(精白米)、砂糖 じゃがいも、砂糖、油 ホットケーキ粉	とりも肉、●卵 おから 米みそ(甘みそ) ●牛乳 ●バター、●牛乳、●粉チーズ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、焼のり にんじん、たまねぎ、きゅうり しめじ、長ねぎ、わかめ(乾) かき(柿)
21	水	玄米ご飯、西京焼き、クープイリチー、白菜のみそ汁、果物(グレープフルーツ)	●バナナケーキ、●牛乳	米(精白米)、米(玄米) 砂糖 切こんにゃく、砂糖、油 ホットケーキ粉、砂糖	かれない、米みそ(甘みそ) 豚肩ロース 米みそ(甘みそ)、油あげ ●卵、●バター、●牛乳 ●牛乳	にんじん、刻みこんぶ、切り干しいたご はくさい、万能ねぎ グレープフルーツ パナナ
22	木	グリーンピースご飯、●レバーとんかつ、キャベツとわかめのごま酢あえ、●かき玉汁、果物(りんご)	●お好み焼き、●牛乳	米(精白米) ◎パン粉、小麦粉、揚げ油 砂糖 小麦粉、油	ぶた肉(ひき肉)、ぶた肉(レバー) とり肉(若鶏ささ身)、白いりごま ●卵 ●お好み焼き粉、油 ●卵、◎赤ハム ●牛乳	グリーンピース(冷凍) たまねぎ キャベツ、にんじん、カットわかめ にら、あおさ・アーサー りんご たまねぎ、キャベツ、あおのり ●牛乳
23	金	ご飯、●鮭のピカタ、●春雨サラダ、じゃがいものみそ汁、果物(バナナ)	ちんぴん、●牛乳	米(精白米) 小麦粉、油 はるさめ、砂糖、ごま油 じゃがいも 小麦粉、黒砂糖、砂糖、油	さけ(鮭)、●卵 ◎赤ハム 米みそ(甘みそ) ●牛乳	ミニトマト きゅうり、黄ピーマン 長ねぎ、わかめ(乾) パナナ
24	土	ご飯、西京焼き、たまな一ちゃんぶるー、すまし汁(わか・だい)、果物(りんご)	シークワサーゼリー	米(精白米) 砂糖 油 砂糖	かれない、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 シークワサー(生果汁)、イナアガー
26	月	わかめご飯、秋刀魚の甘酢煮、きんぴらごぼう、豆腐のみそ汁、果物(グレープフルーツ)	焼きいも、●牛乳	米(精白米) 砂糖 切こんにゃく、砂糖、ごま油 さつまいも	さんま 豚肩ロース、ごま とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) ●牛乳 ●牛乳	カットわかめ しょうが ごぼう、にんじん はくさい、万能ねぎ グレープフルーツ
27	火	●ナポリタン、●ブロッコリーサラダ、●卵スープ(ほうれんそう)、果物(バナナ)	きのこおこわ、おしゃぶり昆布	スパゲティ ●マヨネーズ 米(もち米)、米(精白米)	◎魚肉ソーセージ ●卵	ピーマン、にんじん、たまねぎ フロッキー(冷凍)、にんじん、コーン(缶) ほうれんそう パナナ
28	水	きびご飯、さばのカレー焼き、五目野菜煮、豆腐のみそ汁、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) 板こんにゃく、きび糖 小麦粉(強力粉)、黒砂糖	さば 豚肩ロース とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ) ●牛乳 ●牛乳	にんじん、れんこん、ごぼう、ほめめ(果物) 万能ねぎ、カットわかめ グレープフルーツ
29	木	炊き込みご飯、●豆腐とさつまいものサラダ、魚汁、果物(みかん)	●型抜きクッキー、●牛乳	米(精白米)、切こんにゃく、油 かつまいも、イタムルチ(こんにゃく)、◎ごまドレッシング 小麦粉、●マーガリン、砂糖	とりも肉 とうふ(木綿豆腐)、活ちくわ しょうが、米みそ(甘みそ) ●卵 ●牛乳	しめじ、ごぼう、万能ねぎ、干しいたけ バイイ(冷凍食品)、にんじん、こまつな、こんぶ(果物) みかん かぼちゃ
30	金	パセリご飯、ハニーマスタードチキン、白菜コーンサラダ、わかめのみそ汁、ハロウィンプリン、野菜ジュース	ぜんざい	米(精白米) はちみつ 砂糖、オリーブ油 砂糖 押麦、砂糖、黒砂糖	とりも肉 とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ) ●牛乳、●卵、●生クリーム いんげんまめ(乾)	レタス はくさい、りんご、コーン(缶)、きゅうり 万能ねぎ、カットわかめ 野菜ジュース、かぼちゃ
31	土	そぼろ丼、かぼちゃのみそ汁、果物(オレンジ)	お芋かりんとう	米(精白米) さつまいも、砂糖、揚げ油	とり肉(ひき肉) きざみのり	たまねぎ、しょうが、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、長ネギ オレンジ

## お月見を楽しみましょう!

日本では旧暦の8月15日の夜を「十五夜」と呼び、月見団子やススキなどをお供えてお月見する習慣があります。このころを「中秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「一年で一番きれいな月」として眺めてきました。今年の十五夜は10月1日です。金城こども園では、食育としておはぎづくりをします。満月の夜にはご家庭でも、子どもたちと一緒に月見をしてみたいかがでしょうか。



## 沖縄そばの日

沖縄を代表する料理の一つに「沖縄そば」があります。そば粉は使用せず、小麦100%で出来ている「沖縄そば」の名前を残してもいいと公正取引委員会に認められたのが昭和53年の10月17日。そこから10月17日が沖縄そばの日となり、金城こども園では10月16日の給食に沖縄そばを提供します。子どもたちにとっても人気なメニューで、そばの日は子どもたちの嬉しそうな声が聞こえてきます。沖縄の食文化として定着している沖縄そばにもこのような歴史があったということを知っていただきたいと思います。

