

# 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11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
2	月	青菜ご飯、タンドリーチキン、 きんぴらごぼう、なめこ汁、果物(みかん)	●ほうれん草 蒸しパン ●牛乳	米(精白米) こんにゃく、砂糖、ごま油	とりもも肉 黒いりごま とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	こまつな レタス、レモン(果汁)、ニンニク ごぼう、にんじん、えだまめ なめこ、長ねぎ みかん ほうれんそう
4	水	玄米ご飯、●ポークカレー、 白菜のおかか和え、 果物(グレープフルーツ)、●牛乳	●ポンデケーキ	米(精白米)、米(玄米) じゃがいも	豚肩ロース、ひよこまめ(ゆで) ●卵 かつお節	たまねぎ、ピーマン、にんじん はくさい、きゅうり、にんじん グレープフルーツ
5	木	しらすご飯、なすのはさみ焼き、 もずくサラダ、●ヨーグルトあえ、 ●かき玉汁	シークワサー ゼリー ●牛乳 クラッカー	米(精白米) 小麦粉、片栗粉、砂糖、油	しらす干し ぶた肉(ひき肉) とうふ(木綿豆腐)、ツナ(水煮缶)	なす、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ もずく(塩めき)、トマト、きゅうり、コーン(缶) バナナ、パイナップル(缶)、干しぶどう こまつな、カットわかめ シークワサー(生果汁)、イナアガー
6	金	五穀米ご飯、●鮭のピカタ、●春雨サラダ、 ●野菜スープ、果物(みかん)	●さつま芋の 天ぷら ●牛乳	小麦粉、油 はるさめ、砂糖、ごま油	さけ(鮭)、●卵 ◎赤ハム、白いりごま	トマト にんじん、きゅうり だいこん、トマト、たまねぎ、セロリ、にんじん みかん
7	土	もずく丼、じゃがいものみそ汁、 果物(オレンジ)	キャラメル ポップコーン	米(精白米)、砂糖 じゃがいも	ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	はくさい、たまねぎ、もずく(塩めき)、にんじん、コーン(缶)、 万能ねぎ
9	月	麦ご飯、レパニラ炒め、●ポテトサラダ、 白菜のみそ汁、果物(グレープフルーツ)	ちんぴん ●牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖、油、ごま油 じゃがいも ●マヨネーズ	とりレバー、豚肩ロース ●ゆで卵、◎赤ハム 米みそ(甘みそ)	もやし、にんじん、にら、しょうが えだまめ はくさい、長ねぎ グレープフルーツ
10	火	玄米ご飯、マーボー豆腐、大根サラダ、 なめこ汁、果物(りんご)	●オートミール クッキー ●牛乳	米(精白米)、米(発芽玄米) 砂糖、片栗粉、ごま油 砂糖、ごま油	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ) ツナ(水煮缶) 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン だいこん、きゅうり、にんじん はくさい、なめこ、万能ねぎ りんご
11	水	ひじき納豆ご飯、魚のムニエル、 ほうれん草のナムル、わかめみそ汁、 果物(梨)	●もちもちドーナツ ●牛乳	米(精白米) 小麦粉、オリーブ油 ごま油	なつとう ホキ 白いりごま 米みそ(甘みそ)	うめ(調味漬)、ひじき もやし、ほうれんそう、にんじん、コーン(缶) えのきたけ、万能ねぎ、カットわかめ なし(梨)
12	木	●ドライカレー、●チキンチョップドサラダ、 ●卵スープ(ほうれんそう)、果物(バナナ)、 ●牛乳	●アガラサー	米(精白米) ◎ごまドレッシング	ひき肉(中・ぶた)、ひよこまめ(ゆで) ●チーズ ひき肉(細切れ)、レパニラソース(ゆで)、ほろゆで	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、 トマト、きゅうり、コーン(缶) ほうれんそう バナナ
13	金	お弁当会	●千歳パン ●牛乳	◎食パン、砂糖	●脱脂粉乳(スキムミルク) ●牛乳	
14	土	そぼろ丼、大根のみそ汁、果物(みかん)	わかめおにぎり	米(精白米)、砂糖	とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	にんじん、もやし、たまねぎ、こまつな、しょうが だいこん、万能ねぎ、カットわかめ みかん
16	月	わかめご飯、チキンのトマトソース掛け、 ツナ肉じゃが、果物(りんご)、もずくのみそ汁	もちもちどら焼き ●牛乳	米(精白米) オリーブ油 じゃがいも、しらたき、砂糖	とりもも肉 ツナ(水煮缶)	カットトマト、しめじ、たまねぎ、パプリカ(パプリコ) たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) りんご もずく(塩めき)、万能ねぎ
17	火	青菜ご飯、サバのみそ煮、豆腐のそぼろ煮、 じゃがいものみそ汁、●果物(柿)、牛乳	キャロットゼリー	ホットケーキ粉、もち粉、油	とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ) つぶしあん(砂糖添加) ●牛乳	からしな 万能ねぎ たまねぎ、えのきたけ、にんじん、えだまめ 長ねぎ、わかめ(乾) かき(柿)
18	水	枝豆ごはん、●はんぺんチーズフライ、 ひじき炒め、レバー汁、果物(バナナ)	●お好み焼き ●牛乳	米(精白米) ◎パン粉、油、小麦粉 しらたき、砂糖	◎はんぺん、●チーズ、●卵 だいたず(水煮缶)、油あげ とりレバー、米みそ(甘みそ)	えだまめ トマト にんじん、ひじき、にら たまねぎ、かぼちゃ、長ねぎ バナナ キャベツ、にんじん、あおのり
19	木	●沖縄そば、●切干し大根のサラダ、 果物(バナナ)	いなり寿司	ゆで沖縄めん、砂糖 ●マヨネーズ	ぶた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 活ちくわ、ごま	万能ねぎ、しょうが にんじん、きゅうり、切り干しだいこん バナナ
				米(精白米)、砂糖	油あげ	にんじん、からしな、干しいたけ

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	金	玄米ご飯、さんまの煮つけ、 ●鶏肉のセロリソテー、エノキのみそ汁、 果物(バナナ)	●タンナファクルー、 ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) 砂糖	さんま とりもも肉 とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	セロリ、たまねぎ、にんじん えのきたけ、万能ねぎ バナナ
21	土	ビビンバ丼、大根のみそ汁、果物(バナナ)	せんべい、 果物(バナナ)	米(精白米)、砂糖、ごま油、油	豚肩ロース 白みそ	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、長ねぎ、カットわかめ バナナ
24	火	●もずく丼、小松菜のみそ汁、 ●南瓜サラダ、果物(グレープフルーツ)、 ●牛乳	くず餅	米(精白米)、押麦、砂糖、油 ●マヨネーズ	●卵、ぶた肉(ひき肉) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) ●卵	はくさい、たまねぎ、もずく(塩めき)、にんじん、万能ねぎ こまつな かぼちゃ、干しぶどう グレープフルーツ
25	水	きびご飯、●うじら豆腐、千切り大根イリチー、 キャベツのみそ汁、果物(みかん)	ぜんざい、 ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 揚げ油 切こんにゃく、油	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)、油あげ	にんじん、グリーンピース(冷凍)、ひじき ほくせい、たまねぎ、もずく(塩めき)、にんじん、万能ねぎ きんぴら、切干しだいこん、餅みこ(缶)、干しいたけ、 キャベツ、万能ねぎ みかん
26	木	納豆ご飯、秋刀魚の塩焼き、 ●麩ちゃんぶるー、みそ汁(豆腐)、 果物(柿)	●枝豆蒸しパン、 ●牛乳	米(精白米) 油 麩(車ふ)、油	いんげんまめ(乾) ●牛乳 なつとう さんま ●卵、◎魚肉ソーセージ とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	レモン キャベツ、もやし、にんじん、にら しめじ、長ねぎ かき(柿) えだまめ
27	金	●タコライス、ナゲット、 ●パンクンスープ、●マドレーヌ、 りんごジュース	●ヒラヤーチー	米(精白米) 揚げ油 砂糖、小麦粉	含ひき肉(牛・ぶた)、●チーズ チキンナゲット ●牛乳、●バター ◎バター、●卵	レタス、トマト、たまねぎ、ピーマン、にんじん かぼちゃ、たまねぎ りんごジュース(果汁100%) 長ねぎ
28	土	中華丼、わかめのみそ汁、果物(ネーブル)	フライドポテト	米(精白米)、ごま油、片栗粉、砂糖	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、ひじき、 だいこん、万能ねぎ、カットわかめ ネーブル
30	月	●ミートスパゲティ、●ひよこ豆サラダ、 大根小松菜のすまし汁、果物(みかん)	●あげぱん	スパゲティ、オリーブ油 ◎シーザードレッシング	含ひき肉(牛・ぶた) ひよこまめ(ゆで)	ポーク(中・薄)、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ひじき、 レタス、きゅうり、コーン(缶)、みずな だいこん、こまつな、カットわかめ みかん
				◎ロールパン、油、グラニュー糖、砂糖	きなこ	

### ★七五三★

11月15日は七五三です。  
起源は室町時代といわれています。  
江戸時代の武家社会を中心に関東から  
全国に広まったとされます。

当時、乳幼児の死亡率が高く、  
3歳まで健康に育つことが大変な喜びでありました。  
3歳で言葉を理解し、5歳で知恵がつき、  
7歳で永久歯が生えてくるといった発育の節目を  
祝うようになったともいわれています。

金城こども園では、11月13日のおやつ献立で  
千歳あめならぬ「千歳パン」を焼いて、  
よく噛み元気な子どもに  
育ちますようにと心込めて  
おやつにパンを焼きます。

お祝いメニューを通して、  
七五三を元気に迎えられた  
喜びを感じられるといいです。



### かぜの予防食

すこしずつ気温も下がり、涼しくなってきました。これからの季節は食事の  
とり方に気をつけて、風邪をひかない元気な体作りが大切です。

#### <かぜに効果的な栄養素>

##### たんぱく質

体を作る大切な栄養素です。足りないと、  
体力低下につながり、かぜをひきやすくなります。  
魚や肉、卵、豆腐、牛乳などに含まれます。



##### ビタミンA

のどや皮膚・鼻の粘膜をしようばにして、  
かぜのウイルスが体に入ってくるのを防ぎます。  
緑黄色野菜やレバーなどに含まれます。



##### ビタミンC

かぜなどの病気に対する抵抗力を高めるはたらきがあります。  
野菜や果物、じゃがいもなどに含まれます。

