

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12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	●もずく丼、きゅうりの昆布あえ、ほうれん草のみそ汁、果物(バナナ)、●牛乳	もちもちどら焼き	米(精白米)、押麦、きび糖 ●卵、ぶた肉(ひき肉) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) ●牛乳 つぶしあん(砂糖添加)	きゅうり、塩こんぶ ほうれん草 バナナ	
2	水	さつま芋ご飯、大根と豚肉の炒め煮、ほうれん草のゴマ塩和え、豆腐みそ汁、果物(柿)	豆乳もち ●牛乳	米(精白米)、さつまいも 砂糖、油、片栗粉 片栗粉、砂糖	豚肩ロース ごま とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) 豆乳、きなこ ●牛乳	だいこん、むき枝豆 もやし、ほうれん草、にんじん、コーン(缶) 長ねぎ、カットわかめ かき(柿)
3	木	きびご飯、さばのりんごソースかけ、白菜ののりあえ、エノキのみそ汁、果物(りんご)	ビーフン ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 油、片栗粉 ごま油、砂糖 ビーフン、油、砂糖	さば とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ) 豚肩ロース ●牛乳	りんご、たまねぎ はくさい、焼のり えのきたけ、万能ねぎ りんご たまねぎ、もやし、にんじん、にら
4	金	お弁当会	●南瓜蒸しパン ●牛乳	ホットケーキ粉、砂糖、油	●牛乳、●卵 ●牛乳	かぼちゃ
5	土		運動会			
7	月	●青菜ご飯、ごぼうのしぐれ煮、●小松菜の豆腐サラダ、●かき玉汁、果物(オレンジ)	●じゃが芋もち ●牛乳	米(精白米) 糸こんにゃく、きび糖 こんにゃく、●ごまドレッシング じゃがいも、もち粉	牛肉(肩) とうふ(木綿豆腐)、ツナ(水煮缶) ●卵、米みそ(甘みそ) ●チーズ ●牛乳	からしなごぼう、しめじ、にんじん、いんげん こまつな にら、あおさ・アーサ オレンジ あおのり
8	火	●ドライカレー、野菜サラダ、●白菜スープ、果物(柿)、●牛乳	ぜんざい せんべい	米(精白米)、押麦 砂糖、オリーブ油 砂糖、黒砂糖、押麦	ぶた肉(ひき肉)、牛肉(ひき肉)、●ヒザチーズ(白) ●卵 ●牛乳 金時豆	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、ニンニク レタス、トマト、コーン(缶)、セロリ はくさい かき(柿)
9	水	ご飯、●魚の和風マヨ焼き、大根のそぼろ煮、キャベツのみそ汁、果物(りんご)	●タンナファクルー ●牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ 砂糖、片栗粉 小麦粉、黒砂糖	めかじき とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ) ●卵 ●牛乳	長ねぎ、こんぶ佃煮、万能ねぎ だいこん、しめじ、にんじん、えだまめ キャベツ、万能ねぎ、カットわかめ りんご
10	木	●タコライス、焼き南瓜、豆腐とアーサのすまし汁、果物(みかん)	●オートミール クッキー ●牛乳	米(精白米) ホットケーキ粉、オートミール、砂糖、油、はちみつ	合ひき肉(牛・ぶた)、●チーズ とうふ(木綿豆腐) ●牛乳 ●牛乳	たまねぎ、レタス、にんじん、トマト、ピーマン かぼちゃ 万能ねぎ、あおさ・アーサ みかん
11	金	きびご飯、西京焼き、たまな一ちゃんぶるー、とろろ昆布のすまし汁、果物(みかん)	●マシュマロおこし ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖、油 オートミール、水あめ、●マーガリン	かかれい、米みそ(甘みそ) 豚肩ロース きなこ ●牛乳 豚肩ロース 白みそ	キャベツ、もやし、にんじん、にら だいこん、万能ねぎ、とろろこんぶ みかん
12	土	ビビンバ丼、大根のみそ汁、果物(ネーブル)	フライドポテト	米(精白米)、砂糖、油 フライドポテト	もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうが だいこん、長ねぎ、カットわかめ ネーブル	
14	月	きびご飯、サバのみそ煮、野菜ちゃんぶるー、●かき玉汁、果物(グレープフルーツ)	●ホットケーキ ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) きび糖 油 ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖	さば、米みそ(甘みそ) 豚肩ロース ●卵、米みそ(甘みそ) ●牛乳、●卵 ●牛乳	万能ねぎ キャベツ、もやし、にんじん、にら こまつな グレープフルーツ
15	火	ご飯、ポークカレー、フレンチサラダ、果物(りんご)、●牛乳	豆腐ナゲット	米(精白米) じゃがいも 砂糖、オリーブ油 油、片栗粉	豚肩ロース ●牛乳 とり肉(若鶏むね皮なし)、とうふ(木綿豆腐)	たまねぎ、ピーマン、にんじん レタス、トマト、コーン(缶)、セロリ りんご たまねぎ、ニンニク
16	水	玄米ご飯、●さつま揚げ、千切り大根イリチー、アーサの味噌汁、果物(バナナ)	●ボンデケーキ ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) 油 こんにゃく、油 じゃがいも、片栗粉、白玉粉	●自身魚すり身、●卵、白すりごま 豚肩ロース 米みそ(甘みそ) ●チーズ ●牛乳	にんじん、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、ひじき にんじん、ゆりしほにんじん、干しいたけ、豚肉こんぶ だいこん、長ねぎ、あおさ・アーサ バナナ
17	木	麦ご飯、●鮭のピカタ、ひじき炒め、根菜みそ汁、果物(バナナ)	●枝豆蒸しパン ●牛乳	米(精白米)、押麦 小麦粉、油 こんにゃく、砂糖 じゃがいも ホットケーキ粉、砂糖、油	さけ(鮭)、●卵 ぶた肉(ばら)、とうふ(凍り豆腐) 米みそ(甘みそ) ●牛乳、●チーズ、●卵 ●牛乳	にんじん、ひじき、にら だいこん、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ バナナ えだまめ

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	ゆかりご飯、さんまのごま焼き、大根サラダ、ゆし豆腐(アーサ)、果物(りんご)	●卵サンドイッチ、●牛乳	米(精白米) 片栗粉 ●食パン、●マヨネーズ、●マーガリン	さんま、ごま とうふ(ゆし豆腐) ●ゆで卵 ●牛乳	だいこん、きゅうり、にんじん 万能ねぎ、あおさ・アーサ りんご きゅうり
19	土	マーボー丼、わかめの味噌汁、果物(バナナ)	焼きいも	米(精白米)、砂糖、片栗粉 さつまいも	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ) たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、にんじん 長ねぎ、カットわかめ バナナ	
21	月	わかめご飯、●鮭のチーズ焼き、●春雨サラダ、●野菜スープ、果物(みかん)	●アガラサー、●牛乳	米(精白米) はるさめ、砂糖、ごま油 小麦粉(強力粉)、黒砂糖	さけ(鮭)、●チーズ ◎赤ハム、ごま ●牛乳 ●牛乳	カットわかめ 黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン にんじん、きゅうり だいこん、しめじ、にんじん、こまつな みかん
22	火	冬至ジュシー、焼きししゃも、チムシンジ、果物(りんご)	●根菜千切り 天ぷら、●牛乳	米(精白米)、田いも(ゆで) 油 さつまいも、◎てんぷら粉、油	豚肩ロース ししゃも ぶた肉(レバー)、豚肩ロース、米みそ(甘みそ) ●牛乳	にんじん、万能ねぎ、こんぶ(煮物用) トマト かぼちゃ、島人参、にんじん、万能ねぎ、しょうが りんご にんじん、ごぼう
23	水	●ロールパン、ミートローフ、●ポテトサラダ、●ミニストローネスープ、●プチケーキ、野菜ジュース	ビーフン	◎ロールパン 片栗粉 じゃがいも、●マヨネーズ じゃがいも、マカロニ、油 ビーフン、油、砂糖	合ひき肉(牛・ぶた) ●ゆで卵、◎赤ハム 豚肩ロース	ミックスベジタブル(冷凍)、たまねぎ グリーンピース(冷凍) たまねぎ、トマトジュース(缶)、トマト、にんじん 野菜ジュース たまねぎ、もやし、にんじん、にら
24	木	ご飯、●白菜シチュー、●ほうれん草豆腐サラダ、●ココアマドレーヌ、りんごジュース	●ヒラヤーチー	米(精白米) じゃがいも、●ごまドレッシング ホットケーキ粉、砂糖、はちみつ 小麦粉、油	●牛乳、とり肉(若鶏もも・皮なし) とうふ(木綿豆腐) ◎バター、●卵、●牛乳 ●卵、ツナ(油漬缶)	はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん ほうれん草、にんじん、コーン(缶) りんごジュース(果汁100%) 長ねぎ
25	金	●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)、●牛乳	焼きもち おにぎり	スパゲティ、オリーブ油 ◎シーザードレッシング 米(精白米)、油	合ひき肉(牛・ぶた) ひよこまめ(ゆで) ●牛乳	コーン(缶)
26	土	そぼろ丼、みそ汁(じゃがいも)、果物(みかん)	果物(バナナ)、せんべい	米(精白米)、砂糖、油 じゃがいも	とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ) ●牛乳	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、しょうが 万能ねぎ、わかめ(乾) みかん バナナ
28	月	●沖縄そば、きゅうりとワカメの和え物、●プリン	ジュシー おにぎり	ゆで沖繩めん、砂糖 ごま油、砂糖 米(精白米)	ぶた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 活ちくわ ツナ(油漬缶)	万能ねぎ、しょうが きゅうり、カットわかめ にんじん、にら、ひじき

12月21日は冬至(トゥンジー)の日

冬至は1年で最も昼が短く、夜が長い日です。冬至が近づく、トゥンジービーサといって沖縄でも寒さが一段と厳しくなります。そんな寒い時に体調を崩さないようにと考えられたのがトゥンジージュシーです。トゥンジージュシーは田芋を使用するのが特徴です。田芋には、カルシウム・鉄分・ビタミン類が豊富で、ネバネバした食感、肝臓の働きを助けてくれます。沖縄の昔から伝わる栄養たっぷりの料理を食べて、寒い冬を元気に乗り越えましょう。



大晦日の年越しそば

一年最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起を担いで食べる年越しそばは、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあるそうです。金城こども園では、12月28日に年越しそばを提供します。みんなで美味しく食べて、健康に新年を迎えられるようにしましょう。

