

献立表

令和4年03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、鶏肉のマーマレード焼き、 ●春菊の白和え、●かき玉汁、 果物(バナナ)	●ボンデケージョ ●牛乳	米(精白米)、小麦粉、砂糖 ●ごまドレッシング	とり肉(若鶏もも・皮なし) とうふ(木綿豆腐)、ツナ ●卵、米みそ(甘みそ)	マーマレード ほうれんそう、しゅんぎく こまつな、カットわかめ バナナ
2	水	発芽玄米ご飯、西京焼き、ひじき炒め、 根菜みそ汁、果物(りんご)、●牛乳	もちもちどら焼き	米(精白米)、米(発芽玄米) 砂糖 こんにやく、油、砂糖 じゃがいも	かれい、米みそ(甘みそ) ぶた肉(ばら)、油あげ 米みそ(甘みそ) ●牛乳	にんじん、ひじき、にら だいこん、たまねぎ、にんじん、長ねぎ りんご
3	木	●三色おし寿司、●魚天ぷら、 ほうれん草のごま和え、 花魁のすまし汁、ひなあられ	●ココア蒸しパン ●牛乳	米(精白米)、砂糖 小麦粉、油 砂糖 麩(焼ふ)	●卵、さけ(鮭)、●魚肉ソーセージ、さくらんぼ ホキ、●卵 白すりごま、白いりごま	なばな、焼のり、あおのり ほうれんそう、にんじん みつば
4	金	お弁当会 	●くるくる ウインナーパイ ●牛乳	米(精白米)、砂糖 小麦粉、油、砂糖 はるさめ	●ウインナー、●卵 ●牛乳	
5	土	二色丼、春雨サラダ、じゃがいものみそ汁、 果物(みかん)	ちんぴん	米(精白米)、油、砂糖 はるさめ、ごま油 じゃがいも	とり肉(ひき肉)、とりレバー とり肉(若鶏ささ身)、ごま 米みそ(甘みそ)	にんじん、ピーマン、コーン(缶)、しょうが きゅうり たまねぎ、長ねぎ、わかめ(乾) みかん
7	月	きびご飯、骨まで食べるさんまの煮つけ、 キャベツの和え物、なめこ汁、 果物(オレンジ)	焼きいも いりこ ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖 砂糖、ごま油	さんま しらす干し とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	キャベツ、にんじん、コーン(缶)、かいわれだいこん なめこ、万能ねぎ オレンジ
8	火	●天津丼風、鶏レバーの甘辛煮、 チンゲン菜のスープ、果物(バナナ)	●豆腐クッキー ●牛乳	米(精白米)、砂糖、ごま油、片栗粉 砂糖、ごま油 はるさめ	●卵、◎かまぼこ とりレバー	長ねぎ、たけのこ(ゆで)、みつば、干しいたけ しょうが チンゲンサイ、にんじん バナナ
9	水	●沖縄そば、五目豆、●ヨーグルト	●サバマヨ おにぎり	ゆで沖縄めん、砂糖 こんにやく、砂糖	ぶた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 とりも肉、たいず(水菜豆)、とうふ(寒天豆腐) ●ヨーグルト(加糖)	万能ねぎ、しょうが にんじん、ごぼう、たまねぎ(黄)、干しいたけ
10	木	五穀米ご飯、豚肉のしょうが焼き、 ●マカロニサラダ、エノキのみそ汁、 果物(りんご)、●牛乳	ぜんざい 星せんべい	米(精白米)、●マヨネーズ 砂糖、油 マカロニ、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	豚肩ロース ◎ゆで卵 とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ) ●牛乳	たまねぎ、にんじん、こまつな、しょうが きゅうり、りんご、みかん(缶) えのきたけ、万能ねぎ りんご
11	金	●チーズバーガー、ポテトフライ、 ●ブロッコリーのマヨサラダ、●ミニネストローネ りんごジュース、●ロールケーキ	きのごこわ おにぎり	◎バーガーパン、◎パン粉、油 じゃがいも、揚げ油、片栗粉 ●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 砂糖、米粉、油 米(精白米)、米(もち米)	含ひき肉(牛・ぶた)、●チーズ、●卵 ツナ	たまねぎ、トマト、きゅうり ブロッコリー(冷凍)、にんじん、コーン(缶) ブロッコリー(冷凍)、にんじん、カリフラワー(ゆで)、コーン(缶) りんごジュース(果汁100%)、もも(缶)、いちご しめじ、にんじん、にら、干しいたけ
12	土	牛肉みそ丼、さつまいものみそ汁、 果物(りんご)	ココアホットケーキ	米(精白米)、油、砂糖 さつまいも	チンゲンサイ、たまねぎ、赤ピーマン 赤みそ	たまねぎ、長ねぎ りんご
14	月	ご飯、から揚げチキン、フレンチサラダ、 ●オニオンスープ、果物(いちご)	●マッシュマロ おこし ●牛乳	米(精白米) 油、小麦粉 砂糖、オリーブ油	とり肉(若鶏もも・皮なし) ●卵	レタス、トマト、コーン(缶)、セロリ たまねぎ、にんじん、長ねぎ いちご
15	火	ウコンライス、●牛肉と大豆のハッシュドビーフ ●温野菜サラダ、果物(バナナ)、 ●牛乳	手作りふりかけ おにぎり	米(精白米) ●ごまドレッシング	牛肉(肩)、だいず(水煮缶) ●牛乳	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しめじ、マッシュルーム ブロッコリー(冷凍)、にんじん、カリフラワー(ゆで)、コーン(缶) バナナ
16	水	ゆかりご飯、紅鮭の塩焼き、 豆腐ちゃんぶるー、かぼちゃのみそ汁、 果物(りんご)	くず餅 ●牛乳	米(精白米) 油	さけ(紅鮭) とうふ(沖縄豆腐)、豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	キャベツ、にんじん、もやし、にら かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ りんご
17	木	五穀米ご飯、牛肉じゃが、 ささみの中華和え、ゆし豆腐、 果物(グレープフルーツ)	チヂミ ●牛乳	黒砂糖、くず粉、片栗粉、グラニュー糖	きなこ ●牛乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) はくさい、きゅうり、黒きくらげ 万能ねぎ、あおさ・アーサ グレープフルーツ
				米(精白米)、小麦粉、油、砂糖 ホットケーキ粉、メープルシロップ	豆乳 ●牛乳	にら
				米(精白米)、油、砂糖 さつまいも	チンゲンサイ、たまねぎ、赤ピーマン 赤みそ	たまねぎ、長ねぎ りんご
				米(精白米) 油	とり肉(若鶏もも・皮なし) ●卵	レタス、トマト、コーン(缶)、セロリ たまねぎ、にんじん、長ねぎ いちご
				オートミール、水あめ、●マーガリン	きなこ ●牛乳	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しめじ、マッシュルーム ブロッコリー(冷凍)、にんじん、カリフラワー(ゆで)、コーン(缶) バナナ
				米(精白米)	しらす干し、白いりごま、削り節	刻みごんぶ、あおのり
				米(精白米) 油	さけ(紅鮭) とうふ(沖縄豆腐)、豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	キャベツ、にんじん、もやし、にら かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ りんご
				黒砂糖、くず粉、片栗粉、グラニュー糖	きなこ ●牛乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) はくさい、きゅうり、黒きくらげ 万能ねぎ、あおさ・アーサ グレープフルーツ
				じゃがいも、しらたき、砂糖 砂糖、ごま油	牛肉(肩) とり肉(若鶏ささ身) とうふ(ゆし豆腐)	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) はくさい、きゅうり、黒きくらげ 万能ねぎ、あおさ・アーサ グレープフルーツ
				小麦粉、もち粉、ごま油、砂糖	しらす干し ●牛乳	にら



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。

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	納豆ご飯、●はんぺんチーズ焼き、 からし菜炒め、そうめん汁、果物(パイン)	焼き さつまいももち ●牛乳	米(精白米) 油 干しそうめん	なっとう ◎はんぺん、●チーズ とうふ(沖縄豆腐)、スバム缶(ランチンモン)	あおのり からし菜、にんじん 万能ねぎ パイナップル
19	土	もずく丼、大根のみそ汁、果物(みかん)	みそおにぎり	米(精白米)、砂糖	ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	はくさい、たまねぎ、もずく(塩漬)、にんじん、万能ねぎ だいこん、えのきたけ、万能ねぎ みかん
22	火	きびご飯、ピーマンの細切り炒め、 ●南瓜のチーズ焼き、 豆腐とアーサのみそ汁、果物(パイン)	●ヒラヤーチー ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖、ごま油、片栗粉	ぶた肉(もも) ●チーズ とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで) かぼちゃ 長ねぎ、あおさ・アーサ パイナップル
23	水	麦ご飯、●さつま揚げ、大根の甘酢あえ、 レバー汁、果物(りんご)	バナナ スクエアケーキ ●牛乳	米(精白米)、押麦 油 砂糖	●白身魚すり身、●卵、白すりごま とりレバー、米みそ(甘みそ)	にんじん、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、ひじき だいこん、きゅうり かぼちゃ、にんじん、長ねぎ りんご
24	木	ご飯、タンドリーチキン、きんぴらごぼう、 白菜のみそ汁、果物(オレンジ)	●もちもち ドーナツ ●牛乳	米(精白米) こんにやく、ごま油、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし) ぶた肉(ばら)、ごま 米みそ(甘みそ)、油あげ	レモン(果汁)、ニンニク ごぼう、にんじん、えだまめ はくさい、にら オレンジ
25	金	●タコライス、豆腐ナゲット、わかめスープ、 果物(バナナ)、●牛乳	オレンジゼリー クラッカー	米(精白米) 油、片栗粉	含ひき肉(牛・ぶた)、●チーズ とり肉(若鶏むね皮なし)、とうふ(木綿豆腐)	レタス、たまねぎ、トマト、ピーマン、にんじん たまねぎ、ニンニク 長ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ バナナ
26	土	ビビンバ丼、南瓜のみそ汁、果物(みかん)	バナナ せんべい	米(精白米)、砂糖、ごま油、油	豚肩ロース 赤みそ	もやし、にんじん、たまねぎ、ごまつな、しょうが かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ みかん
28	月	青菜ご飯、魚のムニエル、 ●ひよこ豆のトマト煮、キャベツのみそ汁、 果物(グレープフルーツ)	大学芋 ●牛乳	米(精白米) オリーブ油、小麦粉 オリーブ油	ホキ ひよこまめ(ゆで)、豚肩ロース 米みそ(甘みそ)、油あげ	からし菜 ホールトマト(缶)、たまねぎ、にんじん、むき豆 キャベツ、万能ねぎ グレープフルーツ
29	火	麦ご飯、チキンの照り焼き、 トマトのじゃこ和え、からし菜のみそ汁、 果物(オレンジ)	●ホットケーキ ●牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖 砂糖、ごま油	とり肉(若鶏もも・皮付) とうふ(木綿豆腐)、しらす干し 米みそ(甘みそ)、油あげ	きゅうり、トマト からし菜、万能ねぎ オレンジ
30	水	ご飯、●鮭のチーズ焼き、 温野菜のフレンチサラダ、なすのみそ汁、 果物(りんご)	●アガラサー ●牛乳	米(精白米) オリーブ油	さけ(鮭)、●ピザ用チーズ、●粉チーズ とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	ブロッコリー(冷凍)、カリフラワー(ゆで)、黄ピーマン なす、えのきたけ、万能ねぎ りんご
31	木	焼きそば、●チキンチョップドサラダ、 ●大根スープ、果物(バナナ)、 ●牛乳	ジュシー おにぎり	焼そばめん、油 ●ごまドレッシング、砂糖	豚肩ロース ◎はくさい、レダグキドニーピース(ゆで)、たいず(ゆで)	たまねぎ、キャベツ、しめじ、ピーマン、にんじん、あおのり トマト、きゅうり、コーン(缶) だいこん、こまつな バナナ
				米(精白米)	ツナ	にんじん、にら、ひじき

ひな祭り

3月3日(木)は上巳の節句(別名:桃の節句)
『桃の節句』と言われるようになったのは、①旧暦の3月3日は桃の花が咲く時期だった、②日本では桃は魔よけの木と考えられている為、などいくつかの節句があります。
元々は、無病息災を願う厄払いの節句でしたが、女の子の誕生や健やかな成長を願うお祭りへと変化していきました。

～食べ物～

- ・ひなあられ:ピンク、緑、黄色、白のあられで四季を表しています
- ・ひしもち:上からピンク、白、緑の3色です。色には諸説あり、
①ピンクは「魔除け」、白は「清浄、純白」、緑は「健康」を表している
②緑は「草」、白は「雪」、ピンクは「桃の花」で春を表している など
- ・ちらし寿司:えびは「長生き」、豆は「まめに働く」、レンコンは「見通しがきく」
など縁起の良い具が使われています

金城こども園では3月3日(木)に
ひしもちをイメージした三色おし寿司
花型のひなあられを給食で提供します。

3月の献立は卒園するひかり1・2組さんのリクエストメニュー
を入れていきます。
ひかり1組:沖縄そば、ヨーグルト→3月9日(水)
マカロニサラダ→3月10日(木)
ひかり2組:ハンバーガー、フライドポテト→3月11日(金)
※ハンバーガーはチーズバーガーで提供します。