

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。

2021年04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	木	ご飯、肉じゃが、いんげんのおかかあえ みそ汁(豆腐)、果物(りんご)	ブロッコリー 蒸しパン 牛乳	米(精白米) じゃがいも、しらたき、砂糖	豚肩ロース 削り節 豆腐(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) いんげん、にんじん 万能ねぎ、カットわかめ りんご
2	金	タコライス、チキンナゲット、コーンスープ 果物(パイナップル)	フルーツポンチ 牛乳	米(精白米) じゃがいも、片栗粉	チキンナゲット 牛乳、脱脂粉乳(スキムミルク)	たまねぎ、にんじん、コーン(缶) パイナップル
3	土	照り焼き丼、大根のみそ汁、果物(バナナ)	焼きいも	米(精白米)、砂糖、ごま油	とりもも肉 米みそ(甘みそ)	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きざみのり だいこん、万能ねぎ、カットわかめ バナナ
5	月	ご飯、チキンカレー、昆布のツナサラダ 果物(りんご)	豆腐ナゲット 牛乳	米(精白米) じゃがいも	とり肉(若鶏もも・皮なし) ツナ(油漬缶)	にんじん、たまねぎ トマト、きゅうり、刻みこんぶ、黄ピーマン りんご
6	火	ミートスパゲティ、チョップドサラダ 野菜スープ、果物(グレープフルーツ) 牛乳	昆布おにぎり いりこ	スパゲティ、オリーブ油 ごまドレッシング じゃがいも	含ひき肉(牛・ぶた)、ひよこまめ(ゆで) だいず(ゆで) 牛乳	たまねぎ、ホースドマト(缶)、にんじん、ピーマン、ニンニク トマト、きゅうり、コーン(缶)、えだまめ たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、セロリ グレープフルーツ
7	水	玄米ご飯、さばのごま焼き、筑前煮 じゃがいものみそ汁、果物(バナナ)	パパロアみかん牛 乳	米(精白米) 片栗粉 ごま油、砂糖 米(精白米)、米(玄米) じゃがいも	さば、ごま とりもも肉 米みそ(甘みそ)	ごぼう佃煮、しそ だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、いんげん
8	木	ご飯、マーボーなす、もずく酢、卵スープ 果物(オレンジ)	タンナファクルー 牛乳	米(精白米) 片栗粉、ごま油 砂糖 はるさめ	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ)	なす、長ねぎ、にんじん、しょうが、ニンニク もずく(塩めき)、きゅうり、レモン(果汁) キャベツ オレンジ
9	金	わかめご飯、白身魚のムニエル 春雨サラダ、ミネストローネスープ 果物(オレンジ)	バナナスコーン 牛乳	米(精白米) マーガリン、小麦粉 はるさめ、砂糖、ごま油 じゃがいも、スパゲティ、押麦、油	ホキ ◎赤ハム、ごま	きゅうり オレンジ バナナ
10	土	マーボー丼、野菜たっぷりみそ汁、りんご	バナナ	米(精白米)、ごま油、砂糖、片栗粉 じゃがいも	米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、にんじん だいこん、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ りんご
12	月	とうもろこしご飯、あじの豆腐ハンバーグ もやしの和え物、エノキのみそ汁 果物(りんご)	ココア牛乳もち	米(精白米)、油 片栗粉 砂糖、ごま油	あじ、とうふ(沖縄豆腐)、米みそ(甘みそ) ツナ(油漬缶) とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	コーン(缶) だいこん、長ねぎ、しそ、しょうが もやし、ほうれんそう えのきたけ、万能ねぎ りんご
13	火	青菜ご飯、魚のチーズピカタ、大根うぶさー ほうれん草みそ汁、果物(オレンジ)	きのこおこわ	米(精白米) 小麦粉、マヨネーズ、油 砂糖	めかじき、卵、粉チーズ 豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	からしな だいこん、にんじん、むぎ枝豆、にら えのきたけ、ほうれんそう オレンジ
14	水	青菜ご飯、赤魚の煮つけ、 タケノコのかき揚げ、みそ汁(豚肉・もやし) 果物(バナナ)、牛乳	豆腐ドーナツ	米(精白米) 砂糖 小麦粉、揚げ油 ごま油	かさご 卵 米みそ(淡色辛みそ)、ぶた肉(ひき肉) 牛乳	からしな さやえんどう、しょうが たまねぎ、たけのこ(ゆで)、みずな、もずく(塩めき)、にんじん もやし、にら バナナ
15	木	麦ご飯、チキンの野菜ジュース煮 さっぱりポテサラ、アーサの味噌汁 果物(パイナップル)	みそ焼きおにぎり 牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖 じゃがいも、砂糖、油	とり肉(若鶏もも・皮なし)、だいず(水煮缶) おから 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、セロリ、にんじん、野菜ジュース にんじん、たまねぎ、きゅうり だいこん、万能ねぎ、あおさ・アーサ パイナップル
16	金	ご飯、鮭フライ・タルタルソースがけ キャベツの甘酢あえ、クラムチャウダー 果物(りんご)	ぜんざい	米(精白米) 揚げ油、マヨネーズ、◎パン粉、小麦粉 砂糖 じゃがいも、油、米粉	さけ(鮭)、ゆで卵、卵 だしりごま 豆乳、あさり(水煮缶)	たまねぎ、ピーマン キャベツ、にんじん、きゅうり たまねぎ、クリームコーン(缶)、にんじん りんご
17	土	もずく丼、とうふとアーサのすまし汁 果物(バナナ)	わかめおにぎり	米(精白米)、砂糖	ぶた肉(ひき肉) とうふ(木綿豆腐)	はくさい、たまねぎ、にんじん、もずく(塩めき)、万能ねぎ 万能ねぎ、あおさ・アーサ バナナ

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
19	月	オムライス、ハンバーグ、温野菜サラダ わかめスープ、こどもの日ゼリー	鯉のぼりクッキー 牛乳	米(精白米)、油 ◎パン粉 マヨネーズ	卵、とり肉(若鶏もも・皮なし) 含ひき肉(牛・ぶた)、卵	たまねぎ、ミックスベジタブル(冷凍) たまねぎ ブロッコリー(冷凍)、にんじん、コーン(缶) コーン(缶)、カットわかめ
20	火	ご飯、さばの塩焼き、厚揚げのそぼろ煮 みそ汁(小松菜豆腐) 果物(グレープフルーツ)	アガラサー 牛乳	米(精白米) 砂糖、片栗粉	さば 厚揚げ、ぶた肉(ひき肉) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、むぎ枝豆 こまつな グレープフルーツ
21	水	きびご飯、ぶりの照り焼き、千切り大根イリチー さつま汁、果物(バナナ)、牛乳	野菜のかき揚げ	米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖 切こんぶ、油	ぶり(50g) 豚肩ロース 米みそ(甘みそ) 牛乳	にんじん、切り干しだいこん、刻みこんぶ、しいたけ だいこん、ごぼう、にんじん、長ねぎ バナナ
22	木	たけのこ御飯、チキンの照り焼き 白菜ののりあえ、なめこ汁、果物(りんご)	フレンチトースト 牛乳	米(精白米) 砂糖 ごま油	とりもも肉 とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	にんじん、たけのこ(ゆで)、万能ねぎ はくさい、コーン(缶)、焼のり なめこ、長ねぎ りんご
23	金	枝豆ごはん、西京焼き、麩ちゃんぶるー 白菜のみそ汁、果物(オレンジ)	もちもちどら焼き 牛乳	米(精白米) 砂糖 麩(車ふ)、油	かれない、米みそ(甘みそ) 卵、豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	むぎ枝豆 キャベツ、もやし、にんじん、にら オレンジ
24	土	牛肉みそ丼、わかめのみそ汁 果物(オレンジ)	フライドポテト	米(精白米)、油、砂糖	牛肉(豚肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(甘みそ)	チンゲンサイ、たまねぎ、赤ピーマン だいこん、万能ねぎ、カットわかめ オレンジ
26	月	きびご飯、ピーマンの細切り炒め きゅうりとわかめの中華和え、豆腐のみそ汁 果物(グレープフルーツ)	もずくの天ぷら 牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) ごま油、砂糖、片栗粉 ごま油、砂糖	豚肩ロース ツナ 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) きゅうり、カットわかめ しめじ、万能ねぎ グレープフルーツ
27	火	お弁当会	ほうれん草 ホットケーキ 牛乳	ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、チーズ、卵、◎ウインナー	ほうれんそう
28	水	クリームシチュー、ブロッコリーサラダ きのこのスープ、パースデーケーキ りんごジュース	とりそぼろおにぎ り 牛乳	米(精白米)、じゃがいも 油 砂糖、小麦粉	牛乳、とり肉(若鶏もも皮なし)、ひよこまめ(ゆで)	たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん ブロッコリー、にんじん、トマト のきかけ、たまねぎ、しめじ、にんじん、きゅうり
30	金	焼きそば、野菜サラダ、とろろ昆布のすまし汁 果物(りんご)、牛乳	紅芋スイートポテ ト	米(精白米)、砂糖	とり肉(ひき肉) 牛乳	いちご りんごジュース(果汁100%) あおのり

ご入園・ご進級
おめでとうございます!

オレンジ第2保育園の給食では成長期に必要な栄養素のバランスだけでなく、旬の食材や郷土料理などを取り入れた献立を考え、「食の楽しさ・食材の美味しさ」を感じられるようなメニュー作りを心がけています。また、アレルギーの問題等もありますので、ご家庭での様子もお伺いしながら進めていきたいと思っております。新しい環境で精神的・身体的にも不安定になる時期かと思っておりますが、少しずつ慣れていって下さいね。今年度も安全でおいしい給食を提供できるよう頑張りますので宜しくお願い致します。



お食事のポイント

味の濃い調味料は控える
ふりかけ、ケチャップ、ソース、マヨネーズなど、味の濃いものに慣れると、他の味を薄く感じてしまいます。
おやつも食事のひとつ
おやつ＝甘いもの・お菓子と考えずに、さつまいもなどの腹持ちのよいものを選びましょう。
カラフルな彩りを
彩りをよくすることで自然と栄養素のバランスが整います。また、見た目から食欲増進にもつながります。
切り方や盛り付けを工夫
野菜を型抜きしたり、のりで顔を作ったり子どもの好きな形にすることで食に興味を持ってもらえるようにしましょう。凝ったものを作る必要はありませんが、型抜きの手伝いなどをするとさらに興味をもってくれますよ。