

献立表

2021年05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 土	ご飯、鮭の塩焼き、野菜ちゃんぶるーみそ汁(わかめ)	ホットケーキ	米(精白米) 油	さけ(鮭) 豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	キャベツ、もやし、にんじん、にら 万能ねぎ、カットわかめ
6 木	カレーライス、●温野菜サラダ 果物(オレンジ)、●牛乳	●ココア蒸しパン	米(精白米)、じゃがいも ●マヨネーズ、砂糖	豚肩ロース だいたず(ゆで) ●牛乳	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、にんじん オレンジ
7 金	納豆ご飯、さばの梅煮、●ゴーヤーチャンプルー 冬瓜のみそ汁、果物(りんご)	●オートミールクッキー ●牛乳	米(精白米) 砂糖 油	なっとう さば とうふ(沖縄豆腐)、●卵、ぶた肉(ばら) 米みそ(甘みそ)	うめぼし にがうり(ゴーヤー)、たまねぎ、にんじん とうがん、万能ねぎ、あおさ・アーサ りんご
8 土	そばろ井、大根のみそ汁、果物(バナナ)	昆布おにぎり	米(精白米)、砂糖、油	とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)、油あげ	にんじん、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、しょうが、さざみり だいこん、万能ねぎ バナナ
10 月	手作りふりかけごはん、●魚天ぷら 大根サラダ、白菜のみそ汁、果物(オレンジ)	大学芋 ●牛乳	米(精白米) 小麦粉、揚げ油	しらす干し、ごま、削り節 ホキ、●卵 米みそ(甘みそ)	刻みこんぶ、あおのり だいこん、きゅうり、にんじん はくさい、長ねぎ オレンジ
11 火	お弁当 	シークワサーゼリー ●牛乳	砂糖	●牛乳	シークワサー(生果汁)、イナアガー
12 水	きびご飯、秋刀魚の塩焼き、ひじき炒め ●小松菜のかき玉汁、果物(バナナ)	ちんびん ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 油 こんにやく、砂糖	さんま だいたず(ゆで) ●卵、米みそ(甘みそ)	添え ブロッコリー にんじん、ひじき、にら こまつな バナナ
13 木	●タコライス、もずく酢、チンゲン菜スープ 果物(りんご)、●牛乳	焼きいも	米(精白米) 砂糖 油	含むき肉(牛・ぶた)、●チーズ、ひよこまめ(ゆで) ごま ●牛乳	レタス、たまねぎ、トマト、ピーマン、にんじん もずく(塩めき)、きゅうり、レモン(果汁) チンゲンサイ、たまねぎ りんご
14 金	わかめご飯、●魚のチーズ焼き れんこんマリネ(ごぼう)、具だくさんみそ汁 果物(パイン)	●枝豆蒸しパン ●牛乳	米(精白米) 砂糖、油	めかじき、●ピザ用チーズ、●粉チーズ 米みそ(甘みそ)	れんこん、ごぼう、にんじん しめじ、だいこん、にんじん、こまつな パインアップル えだまめ
15 土	豚井、わかめのみそ汁、果物(オレンジ)	せんべい	米(精白米)、砂糖	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、さざみり、しょうが 万能ねぎ、カットわかめ オレンジ
17 月	●沖縄そば、●ハンダマの白和え 果物(オレンジ)	●ヒラヤーチー ●牛乳	ゆで沖縄めん、砂糖 ●ごまドレッシング	ぶた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 とうふ(木綿豆腐)、しらす干し	万能ねぎ、しょうが ほうれんそう、ハンダマ、にんじん オレンジ
18 火	麦ご飯、鮭のマリネ、かぼちゃのそばろ煮 けんちん汁、果物(バナナ)	ごまくず餅 ●牛乳	小麦粉、油	●卵、ツナ(油漬缶) ●牛乳	もずく(塩めき)、万能ねぎ
19 水	パセリご飯、●チキン南蛮、冬瓜そばろ煮 ゆじ豆腐、果物(りんご)	●ホットケーキ ●牛乳	米(精白米)、押麦 揚げ油、片栗粉、砂糖、油 片栗粉、油	さけ(鮭) とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	レタス、トマト、きゅうり かぼちゃ だいこん、ごぼう、長ねぎ、にんじん バナナ
20 木	五穀米ご飯、西京焼き、●人参しりしりー なめこ汁、果物(グレープフルーツ)	じゃこおにぎり	米(精白米)、砂糖	とり肉(若鶏むね・皮付) とり肉(ひき肉) とうふ(ゆじ豆腐)	とうがん、にんじん、むき枝豆 万能ねぎ りんご
21 金	マーボー丼、●切干し大根のサラダ ●中華スープ、果物(バナナ)、●牛乳	ゆでとうもろこし せんべい	米(精白米)、米(寒芽玄米)、砂糖、片栗粉、ごま油 ●マヨネーズ 片栗粉	かかれい、米みそ(甘みそ) ●卵、ツナ(油漬缶) 減塩みそ	ブロッコリー(冷凍) にんじん、ピーマン なめこ、おくら グレープフルーツ にんじん、万能ねぎ



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
22 土	中華丼、わかめのみそ汁、果物(オレンジ)	フライドポテト	米(精白米)、ごま油、片栗粉、砂糖	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	だいこん、万能ねぎ、カットわかめ オレンジ
24 月	麦ご飯、白身魚のごま揚げ、大根のそばろ煮 キャベツのみそ汁、果物(りんご)	お芋かりんとう ●牛乳	米(精白米)、押麦 油、小麦粉 砂糖、片栗粉	ホキ、ごま とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	だいこん、にんじん、えだまめ キャベツ、長ねぎ、カットわかめ りんご 刻みこんぶ
25 火	青菜ご飯、●大豆のトマト煮、●チーズちくわ もずくのみそ汁、果物(グレープフルーツ)	●ほうれん草 蒸しパン ●牛乳	米(精白米)	だいたず(ゆで)、とり肉(若鶏もも・皮なし) 活ちくわ、●チーズ とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	こまつな ホールトマト(缶)、たまねぎ、にんじん、むき枝豆 きゅうり もずく(塩めき)、万能ねぎ グレープフルーツ ほうれんそう
26 水	ご飯、サバのゆかり焼き、きんぴらごぼう みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、果物(オレンジ)	●ハニークリーム トースト ●牛乳	米(精白米) こんにやく、砂糖	さば ぶた肉(ばら)、ごま 米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー ごぼう、にんじん たまねぎ、にんじん、カットわかめ オレンジ
27 木	ツナスパゲティ、●豆腐とさつまいもサラダ ●卵スープ(ほうれんそう)、果物(バナナ) ●牛乳	そうめんちゃんぶるー	スパゲティ、オリーブ油 さつまいも、こんにやく、●ごまドレッシング	ツナ(油漬缶) とうふ(木綿豆腐)、活ちくわ ●卵	たまねぎ、しめじ、うめ(調味酒)、しそ、焼のり ほうれんそう バナナ
28 金	ご飯、●ビーフシチュー ●コールスローサラダ、●お誕生日ケーキ りんごジュース	●マシュマロおこし	米(精白米) じゃがいも ●マヨネーズ、砂糖	牛肉(肩) だいたず(ゆで) ●生クリーム、●卵	たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん キャベツ、にんじん、コーン(缶) りんごジュース(果汁100%)
29 土	牛肉みそ井、きのこ汁、果物(オレンジ)	ツナカレー おにぎり	米(精白米)、油、砂糖	牛肉(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 しめじ、えのきたけ、万能ねぎ オレンジ
31 月	玄米ご飯、紅鮭の塩焼き ●鶏肉とセロリソテー、●ポテトスープ 果物(りんご)	●チョコチップ スコーン ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) 油 じゃがいも ホットケーキ粉	さけ(紅鮭) とり肉(若鶏もも・皮なし) ●牛乳	セロリ、にんじん、たまねぎ クリームコーン(缶)、にんじん、たまねぎ りんご



ゴーヤーは、栄養の宝庫といえるほど様々な栄養が豊富です。

★ゴーヤーに含まれている栄養
ビタミンC・ビタミンE・カリウム・カルシウム・食物繊維などが豊富に含まれています。

★ゴーヤーの苦み
疲労回復・夏バテ防止・食欲増進などといった働きがあります。

★新鮮なゴーヤの選び方
太くて緑色が濃いもの・表面のイボが硬いものを選ぶことがポイントです。

カットしたゴーヤーを水にさらし塩もみする事で苦みを緩和することができるので試してみてください。

これから暑い時期になりますが、ゴーヤーを食べる暑い夏も元気に過ごしましょう！



よく噛んで味わおう

よく噛んで食事をする事で、丈夫な歯と歯茎を作ります。子どものことからよく噛む習慣を身につけましょう。

よく噛むとなぜいいの？

- | | |
|------------|--------------|
| げ 元気のもと | は 歯ぐき・歯並びの形成 |
| み 味覚の発達 | か がん予防 |
| こ 言葉の発音が明瞭 | い 胃腸快調 |
| の 脳の発達 | ひ 肥満防止 |

よく噛むと、何かが変わる？どう変わる？

噛む習慣づくりは、「よく噛もう」と意識することから始まります。食事の中で、まずは噛むことの大切さをゲーム感覚で楽しみ習慣づけましょう。

- 今日の食事によく噛んだものは何ですか？何回噛みましたか？
- よく噛むと、どうなりましたか？
- よく噛むと、どんな味がしましたか？
- ご飯を30回以上噛んでみましょう！
- お野菜を30回以上噛んでみましょう！