

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06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	玄米ご飯、豚肉のしょうが焼き ●コールスローサラダ、じゃがいものみそ汁 果物(グレープフルーツ)	●アメリカンドッグ ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) 油、砂糖 ●マヨネーズ、砂糖 じゃがいも ホットケーキ粉、揚げ油	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、しょうが キャベツ、もやし、にんじん 長ねぎ、カットわかめ グレープフルーツ
2	水	わかめご飯、あじの豆腐ハンバーグ ●春雨サラダ、アーサのみそ汁 すいか	●マシュマロおこし ●牛乳	米(精白米) 片栗粉 はるさめ、砂糖、ごま油 コーンフレーク、オートミール、水あめ、●マーガリン	あじ、とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) ●赤ハム とうふ(木綿豆腐)	カットわかめ だいこん、長ねぎ、しそ、しょうが きゅうり、黄ピーマン 万能ねぎ、あおさ・アーサ すいか
3	木	●ソーキそば、●麩ちゃんぶるー、バナナ ●牛乳	いなり寿司	ゆで沖繩めん、砂糖 麩(車ふ)、油	ソーキ、◎かまぼこ、かつお節 ●卵、◎魚肉ソーセージ ●牛乳	万能ねぎ、しょうが キャベツ、もやし、にんじん、にら バナナ
4	金	お芋ご飯、●魚のチーズ焼き ナーベラーのんぶしー、白菜のみそ汁 果物(オレンジ)	●スイートポテト ●牛乳	米(精白米)、さつまいも 油、砂糖	めかじき、●ピザ用チーズ、●粉チーズ とうふ(沖繩豆腐)、豚肩ロース、米みそ(甘みそ) 減塩みそ	へちま、にんじん、にら はくさい、長ねぎ オレンジ
5	土	ビビンバ丼、大根のみそ汁、果物(りんご)	鮭おにぎり	米(精白米)、砂糖、ごま油、油	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうが、きざみどり だいこん、万能ねぎ、カットわかめ りんご
7	月	きびご飯、サバのゆかり焼き たまなーちゃんぶるー、アーサのすまし汁 果物(グレープフルーツ)	●こめかむクッキー ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 油	さば 豚肩ロース	添え プロックロー キャベツ、もやし、にんじん、にら とうがん、万能ねぎ、あおさ・アーサ グレープフルーツ
8	火	●冷やし中華、●大豆のかき揚げ 果物(バナナ)	みそ焼きおにぎり	ゆで中華めん、砂糖、ごま油 小麦粉、油	だいず(ゆで)、●卵	きゅうり、おくら、レモン(果汁) たまねぎ、にんじん、あおさ・アーサ バナナ
9	水	玄米ご飯、●大根チキンカレー ●コールスローサラダ、果物(パイン) ●牛乳	オレンジゼリー クラッカー	米(精白米)、米(玄米) じゃがいも ●マヨネーズ、砂糖	●牛乳	たまねぎ、だいこん、にんじん、グリーンピース(冷凍) キャベツ、にんじん、コーン(缶) パイナップル オレンジジュース(濃縮還元)、イナアガー
10	木	麦ご飯、秋刀魚の甘酢煮 ●ゴーヤーチャンプルー、冬瓜のみそ汁 果物(りんご)	ぜんざい	米(精白米)、押麦 砂糖 油	さんま ●卵、豚肩ロース 減塩みそ	にがり(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
11	金	わかめご飯、●ひじき卵焼き ●からし菜炒め、キャベツのみそ汁 果物(オレンジ)	ちんぴん ●牛乳	米(精白米) 砂糖、ごま油 油 じゃがいも 小麦粉、黒砂糖、油、砂糖	●卵 とうふ(沖繩豆腐)、◎スパム缶(ランチョンミート) 減塩みそ	カットわかめ 長ねぎ、にんじん、ひじき からし菜、にんじん しめじ、キャベツ、万能ねぎ オレンジ
12	土	中華丼、わかめのみそ汁、果物(ネーブル)	シークワサー ゼリー	米(精白米)、ごま油、片栗粉、砂糖	米みそ(甘みそ)	はくさい、たまねぎ、ピーマン、にんじん、干しいたけ、しょうが だいこん、万能ねぎ、カットわかめ ネーブル
14	月	きびご飯、さばのカレー揚げ ●マカロニサラダ、●オニオンスープ(卵) 果物(バナナ)	ジュースおにぎり	米(精白米)、きび(精白粒) 揚げ油、片栗粉 ●マヨネーズ、マカロニ	さば ●ゆで卵 ●卵	レモン きゅうり、りんご、みかん(缶) たまねぎ、にんじん、長ねぎ バナナ
15	火	●親子丼、もやしとわかめのナムル ほうれん草のみそ汁、果物(バナナ) ●牛乳	もちもちどら焼き ●牛乳	米(精白米)、砂糖 ごま油 ホットケーキ粉、白玉粉、油	とりもも肉、●卵 ごま とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) ●牛乳 つぶしあん(砂糖添加) ●牛乳	たまねぎ、ピーマン、にんじん、きざみどり もやし、にんじん、カットわかめ ほうれん草、長ねぎ バナナ
16	水	青菜ご飯、●魚天ぷら、クーペイリチー 野菜たっぷりみそ汁、果物(パイン)	●南瓜蒸しパン ●牛乳	米(精白米) 揚げ油、小麦粉 砂糖、油 ホットケーキ粉、砂糖、油	ホキ、●卵 豚肩ロース、とうふ(凍り豆腐) 減塩みそ	からし菜 にんじん、刻みこんぶ かぼちゃ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、だいこん パイナップル かぼちゃ
17	木	梅納豆ご飯、モーウィの和え物、豚汁 果物(りんご)、●牛乳	●ボンデケーキ ジョ	米(精白米) 砂糖 こんにやく じゃがいも、片栗粉、白玉粉、砂糖	●牛乳 ツナ(油漬缶) 豚肩ロース、減塩みそ ●牛乳 ●チーズ	うめぼし、しそ しるり、きゅうり、にんじん とうがん、にんじん、長ねぎ、こんぶ(薬物) りんご

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	きびご飯、さばのみそ煮、野菜炒め とろろ昆布のすまし汁、果物(りんご)	黒糖スティック 大学芋 ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖 ごま油	さば、米みそ(淡色辛みそ) ふた肉(ひき肉)	しょうが キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン えのきたけ、万能ねぎ、とろろこんぶ りんご
19	土	照り焼き丼、大根のみそ汁 果物(グレープフルーツ)	せんべい ●バナナ	米(精白米)、砂糖、ごま油	●牛乳	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きざみどり だいこん、万能ねぎ、カットわかめ グレープフルーツ
21	月	麦ご飯、ちくわ磯辺揚げ、豆腐の旨煮 根菜みそ汁、果物(オレンジ)	●フレンチトースト ●牛乳	米(精白米)、押麦 小麦粉、油 片栗粉、ごま油 じゃがいも	活ちくわ 豚肩ロース、とうふ(木綿豆腐) 米みそ(甘みそ)	あおのり はくさい、しいたけ、長ねぎ、にんじん、こまつな たまねぎ、だいこん、にんじん オレンジ
22	火	●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(バナナ) ●牛乳	●人参とオレンジ 蒸しパン	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)	●牛乳 ●牛乳、●卵、●無塩バター
24	木	●牛とじ丼、もやしの和え物、大根のみそ汁 果物(パイン)	●よもぎ ホットケーキ ●牛乳	米(精白米)、砂糖 砂糖、ごま油	牛肉(もも)、●卵 ツナ(油漬缶) 減塩みそ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、きざみどり もやし、ほうれん草 だいこん、万能ねぎ、カットわかめ パイナップル
25	金	お弁当会	●手作りUFOパン ●牛乳	ホットケーキ粉	●牛乳、●卵、●無塩バター	にんじん、マーマレード
26	土	豚丼、わかめのみそ汁、果物(ネーブル)	フライドポテト	米(精白米)、砂糖 砂糖、ごま油	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが 万能ねぎ、カットわかめ ネーブル
28	月	納豆ご飯、●ゴーヤーのかきあげ もやしと人参のナムル、ゆし豆腐 果物(オレンジ)	●豆腐クッキー	米(精白米)、小麦粉、砂糖	●卵 ●牛乳	なつとう ●卵、ツナ(油漬缶) 活ちくわ、白すりごま とうふ(ゆし豆腐)
29	火	キーマカレー、●ポテトサラダ(ハム) ●コーンスープ(わかめ)、●お誕生日ケーキ 野菜ジュース	●じゃがいもの 磯チーズ焼き	小麦粉(強力粉)、砂糖、●マーガリン、小麦粉	●卵 ●牛乳	にがり(ゴーヤー)、たまねぎ、にんじん、こまつな たまねぎ、だいこん、にんじん、グリーンピース(冷凍) キャベツ、にんじん、コーン(缶) パイナップル
30	水	枝豆ごはん、肉じゃが、キャベツの和え物 わかめみそ汁、果物(オレンジ)	くず餅 ●牛乳	米(精白米)、砂糖 砂糖、ごま油	豚肩ロース しらす干し 米みそ(甘みそ)	むき枝豆 たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) キャベツ、にんじん、コーン(缶)、かいわれだいこん 長ねぎ、カットわかめ オレンジ

食中毒に気を付けよう！！

食中毒が増える季節です！！
湿度が上昇するじめじめとした梅雨の季節には、食中毒の原因となる細菌類が繁殖しやすくなります。
細菌性食中毒の発生は5～10月の間が多いので注意しましょう。

食中毒の症状



食中毒予防の3原則



～みんな大好きヘルシーおやつ～ 豆腐クッキーの作り方

- 材料 大人4人分
- ・ホットケーキミックス 120g
 - ・絹ごし豆腐 48g
 - ・バター 24g
 - ・砂糖 24g



下準備
・バターを室温で柔らかくしておく。
・小麦粉はふるいにかけておく。



1. バターに砂糖入れ、白っぽくなるまで混ぜる。
2. 1に卵を入れ混ぜる。
3. 2に小麦粉、豆腐を加えてざっくり混ぜる。
4. 3の生地を好きな形にし鉄板に並べ170℃のオーブンで12分焼く。