

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。

令和3年09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	水	防災用ごはん、キーマカレー、 ●温野菜サラダ、防災用ビスケット	果物(バナナ) ●牛乳	米(精白米) ●ごまドレッシング	ぶた肉(ひき肉)、牛肉(ひき肉)、ひよこまめ(ゆで)	たまねぎ、にんじん、コーン(缶)、グリーンピース(冷凍)、エビ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん、カリフラワー(ゆで)、コーン(缶)
2	木	五穀米ご飯、ぶりの照り焼き、 カレーおからいりちー、だいこんのみそ汁、 果物(オレンジ)	焼きいも ●牛乳	砂糖 砂糖、油 さつまいも	ぶり ぶた肉(ひき肉)、おから 米みそ(甘みそ)	にんじん、たまねぎ、えだまめ、ひじき だいこん、なめこ、長ねぎ オレンジ
3	金	麦ご飯、鶏肉のごまみそ焼、●南瓜サラダ、 小松菜のみそ汁、果物(すいか)、●牛乳	豆乳もち	米(精白米)、押麦 砂糖 ●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 片栗粉、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま ●卵 米みそ(甘みそ) ●牛乳 豆乳、きなこ	かぼちゃ、干しぶどう ごまつな、えのきたけ、にんじん、万能ねぎ すいか
4	土	ピピンパ丼、わかめスープ、果物(ネーブル)	黒糖まんじゅう	米(精白米)、砂糖、ごま油、油 小麦粉、黒砂糖	豚肩ロース、 つぶしあん(砂糖添加)	もやし、ごまつな、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、しょうが 長ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ ネーブル
6	月	五穀米ご飯、●魚のチーズ焼き、 白菜の和え物、レバー汁、 果物(オレンジ)	ちんぴん ●牛乳	砂糖、ごま油 小麦粉、黒砂糖、グラニュー糖、油	めかじき、●ピザ用チーズ、●粉チーズ しらす干し とりレバー、米みそ(甘みそ)	ほくさい、にんじん、コーン(缶)、かいわれだいこん かぼちゃ、にんじん、長ねぎ オレンジ
7	火	麦ご飯、野菜の肉巻き、豆腐ちゃんぶるー、 きのこのみそ汁、果物(バナナ)、●牛乳	●さつま芋の 天ぷら	米(精白米)、押麦 砂糖 油 さつまいも、小麦粉、揚げ油	豚肩ロース 豆腐(沖縄豆腐)、豚肩ロース 米みそ(甘みそ) ●牛乳 ●卵	にんじん、いんげん キャベツ、にんじん、にら しめじ、えのきたけ、万能ねぎ バナナ
8	水	●沖縄そば、昆布煮豆、●ヨーグルト	ジュシー おにぎり	ゆで沖縄めん、砂糖 砂糖 米(精白米)	ぶた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 だいず(ゆで) ●ヨーグルト(加糖)	万能ねぎ、しょうが にんじん、こんぶ(煮物用)、干しいたけ
9	木	青菜ご飯、タンドリーチキン、きんぴらごぼう、 ●オニオンスープ、果物(グレープフルーツ)	もちもちどら焼き ●牛乳	米(精白米) こんにゃく、ごま油、砂糖 ホットケーキ粉、もち粉、油	とり肉(若鶏もも・皮なし) ぶた肉(ほら)	からしな レモン(果汁)、ニンニク ごぼう、にんじん たまねぎ、にんじん、長ねぎ グレープフルーツ
10	金	●チーズバーガー、●ポテトサラダ、 ●パンキンスープ、果物(すいか)	鮭おにぎり	◎ロールパン、◎パン粉、油 じゃがいも、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 ホットケーキ粉、もち粉、油	◎赤ハム ◎赤ハム ●牛乳、●バター	たまねぎ、トマト、きゅうり にんじん、えだまめ かぼちゃ、たまねぎ すいか
11	土	もずく丼、大根のみそ汁、果物(ネーブル)	みそおにぎり	米(精白米)、砂糖 米(精白米)、砂糖、油	ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	ほくさい、たまねぎ、もずく(塩漬)、にんじん、万能ねぎ だいこん、万能ねぎ、カットわかめ ネーブル
13	月	ひじき納豆ご飯、●鮭のムニエル、 ●大豆のトマト煮、なすのみそ汁、 果物(グレープフルーツ)	●ポンドケーキ ●牛乳	米(精白米) 小麦粉 オリーブ油 じゃがいも、片栗粉、白玉粉、砂糖	なつとう さけ(鮭)、●バター だいず(ゆで)、豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	うめ(調味漬)、ひじき かへん(トマト)、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) なす、えのきたけ、万能ねぎ グレープフルーツ
14	火	黒米ご飯、カラフルマーボー豆腐、 パンパンジー、わかめスープ、 果物(オレンジ)	くず餅 ●牛乳	米(精白米)、米(黒米) ごま油、砂糖、片栗粉 砂糖、ごま油 黒砂糖、くず粉、タビオカ粉、グラニュー糖	とろろ(寒天)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ) とり肉(若鶏ささ身)、ごま	たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、にんじん きゅうり、もやし、にんじん 長ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ オレンジ
15	水	お弁当会	●抹茶ケーキ ●牛乳	ホットケーキ粉、砂糖	●バター、●卵、いんげんまめ(ゆで)、●牛乳 ●牛乳	
16	木	玄米ご飯、西京焼き、●ごぼうのマヨサラダ、 ほうれん草のみそ汁、果物(バナナ)、 ●牛乳	豆腐ドーナツ	米(精白米)、米(玄米) 砂糖 ●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 ホットケーキ粉、揚げ油、黒砂糖	かかれい、米みそ(甘みそ) ツナ 減塩みそ ●牛乳 豆腐(絹ごし豆腐)	ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン(缶) ほうれん草、干しいたけ バナナ
17	金	麦ご飯、魚の甘酢あんかけ、 小松菜の煮びたし、 じゃがいもとたまねぎのみそ汁、果物(パイン)	●アガサー ●牛乳	米(精白米)、押麦 油、片栗粉、砂糖 じゃがいも 小麦粉(強力粉)、黒砂糖	ホキ 油あげ 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン、もやし、しょうが ごまつな、しめじ、にんじん たまねぎ、わかめ(乾) パイナップル

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	土	豚丼、なすのみそ汁、果物(ネーブル)	オレンジゼリー	米(精白米)、砂糖 じゃがいも 砂糖	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ごまつな、にんじん、しょうが なす、長ねぎ ネーブル オレンジジュース(濃縮還元)、イナアガー
21	火	●月見うどん、チキンと厚揚げの甘辛煮、 おはぎ、●牛乳	フルーツポンチ	ゆでうどん 砂糖 米(もち米)、砂糖	●卵、◎なると とり肉(若鶏もも・皮付)、厚揚げ つぶしあん(砂糖添加)、きなこ ●牛乳	ほうれん草、長ねぎ にんじん、むき枝豆 もも(缶)、パイナップル(缶)、みかん(缶)
22	水	きのこおこわ、きゅうりの和え物、豚汁(南瓜)、 果物(バナナ)	●マシュマロ おこし(黒ゴマ) ●牛乳	米(精白米)、米(もち米) 砂糖、ごま油 こんにゃく オートミール、水あめ、●マーガリン	とり肉(若鶏ささ身) しらす干し 豚肩ロース、米みそ(淡色辛みそ)	しめじ、にんじん、にら、干しいたけ きゅうり、にんじん、コーン(缶) かぼちゃ、だいこん、長ねぎ バナナ
24	金	枝豆ごはん、●鮭のピカタ、ひじき炒め、 じゃがいものみそ汁、 果物(グレープフルーツ)、●牛乳	キャラメル ポップコーン	米(精白米) 小麦粉、油 切こんにゃく、油、砂糖 じゃがいも ポップコーン、キャラメルシュガー、油	さけ(鮭)、●卵 豚肩ロース、活ちくわ 米みそ(甘みそ) ●牛乳	えだまめ にんじん、ひじき、にら 長ねぎ、わかめ(乾) グレープフルーツ
25	土	牛肉みそ丼、かぼちゃのみそ汁、 果物(オレンジ)	果物(バナナ) せんべい	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 かぼちゃ、わかめ、オレンジ
27	月	きびご飯、●ちくわチーズ焼き、 豆腐のそぼろ煮、なめこ汁、 果物(オレンジ)、	そうめん ちゃんぶるー ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖、片栗粉 干しそうめん	活ちくわ、●チーズ とうふ(沖縄豆腐)、ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ) ●牛乳 ツナ(油漬缶)	あおのり たまねぎ、えのきたけ、にんじん、えだまめ だいこん、なめこ、万能ねぎ オレンジ たまねぎ、にんじん、にら
28	火	●牛とじ丼、キャベツの和え物、 さといものみそ汁、果物(バナナ)、 ●牛乳	シークワーサー ゼリー ●カルシウム ウエハース	米(精白米)、砂糖 砂糖、ごま油 さといも(冷凍) 砂糖	牛肉(もも)、●卵 しらす干し 白みそ ●牛乳	たまねぎ、ピーマン、にんじん、きざみのり キャベツ、にんじん、コーン(缶)、かいわれだいこん 万能ねぎ、カットわかめ バナナ シークワーサー(生果汁)、イナアガー
29	水	●カレーピラフ、チキンカツ、 ●野菜スティック、●コンソメスープ ●お誕生日ケーキ、野菜ジュース	●スイートポテト	米(精白米)、 ◎パン粉、油、小麦粉 ●マヨネーズ 砂糖、小麦粉 さつまいも、砂糖	◎赤ハム とり肉(若鶏もも・皮なし)	たまねぎ、ピーマン、にんじん、コーン(缶) きゅうり、トマト たまねぎ、にんじん、長ねぎ 野菜ジュース、いちご
30	木	玄米ご飯、秋刀魚の塩焼き、 ●麩ちゃんぶるー、かぼちゃのみそ汁、 果物(パイン)、●牛乳	ぜんざい	米(精白米)、米(玄米) 麩(車ふ)、油 押麦、黒砂糖、グラニュー糖	さんま ●卵、◎魚肉ソーセージ 米みそ(甘みそ) ●牛乳	キャベツ、もやし、にんじん、にら かぼちゃ、たまねぎ、万能ねぎ パイナップル

9月1日(火)は防災の日です。
9月1日は関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる雑節のひとつ二百十日から制定されました。非常食には、水・米(アルファ米)・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。金城こども園では防災の日である9月1日(火)の献立に防災用ご飯と防災用ビスケットを提供します。
※実際に提供する防災用ご飯です。

～中秋の名月「お月見」～
旧暦の8月15日前後の満月または中秋の名月を「十五夜」といい、今年は9月21日(火)が旧暦の8月15日で十五夜になっています。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作り、また、白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。十五夜の日には、お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。