

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10月

●卵 乳アレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	金	ご飯、●魚の和風マヨ焼き、 温野菜のフレンチサラダ、マゼドアンスープ 果物(グレープフルーツ)、●牛乳	ココア豆乳もち	米(精白米) ●マヨネーズ 砂糖、オリーブ油	めかじき ●牛乳 豆乳、きなこ	長ねぎ、こんぶ佃煮、万能ねぎ ブロッコリー(冷凍)、カリフラワー(ゆで)、真ピーマン だいこん、トマト、たまねぎ、にんじん、セロリ グレープフルーツ
2	土	そばろ井、じゃがいものみそ汁、果物(バナナ)	ホットケーキ	米(精白米)、砂糖、油、ごま油 じゃがいも	とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	りんご 万能ねぎ、わかめ(乾) バナナ
4	月	青菜ご飯、●チキンのチーズ焼き、 南瓜の煮物、●ジュリアンスープ、 果物(青切りみかん)、●牛乳	ココアホットケーキ	米(精白米)	とり肉(もも)、●ピザ用チーズ、●粉チーズ	からしな かぼちゃ たまねぎ、ピーマン、にんじん、セロリ みかん
5	火	きびご飯、骨まで食べるさんまの煮つけ、 キャベツのごま和え、豆腐とさつまいものみそ 汁、果物(グレープフルーツ)	●アガラサー ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖 さつまいも	さんま ツナ、白すりごま とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	キャベツ、にんじん 万能ねぎ グレープフルーツ
6	水	ご飯、ピーマンの細切り炒め、枝豆の白和え、 なすのみそ汁、果物(パイン)	●タンナ ファクルー ●牛乳	米(精白米) ごま油、砂糖、片栗粉	ぶた肉(もも) とうふ(木綿豆腐)、白すりごま 米みそ(甘みそ)	ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで) にんじん、コーン(缶)、えだまめ なす、えのきたけ、万能ねぎ パインアップル
7	木	お弁当会	●ハローウィン クッキー ●牛乳	小麦粉、黒砂糖	●卵 ●牛乳	かぼちゃ
8	金	納豆ご飯、きびなごのから揚げ、 ●ポテトサラダ(カレー味)、なめこ汁、 果物(バナナ)	●ハニークリーム トースト	米(精白米) 小麦粉、揚げ油 じゃがいも、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	なつとう きびなご ●ゆで卵、◎赤ハム とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	えだまめ なめこ、万能ねぎ バナナ
9	土	照り焼き丼、かぼちゃのみそ汁、 果物(オレンジ)	黒糖まんじゅう	米(精白米)、砂糖、ごま油	とり肉(若鶏もも・皮付) 米みそ(甘みそ)	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きざみり かぼちゃ、長ねぎ、わかめ(乾) オレンジ
11	月	黒米ご飯、さばのカレー焼き、五目野菜煮、 ほうれん草のみそ汁、果物(グレープフルーツ)	●マシュマロ おこし ●牛乳	米(精白米)、米(黒米) こんにやく、砂糖	さば とうふ(凍り豆腐) 減塩みそ	ごぼう、れんこん、にんじん、ほもご(魚物用) ほうれん草、干しいたけ グレープフルーツ
12	火	玄米ご飯、チキンの照り焼き、 ●ブロッコリーのマヨサラダ、 ●冬瓜のクーリジシ、果物(バナナ)	●スイートポテト ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) 砂糖 ●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 イナムルちこんにやく	とり肉(若鶏もも・皮なし) ツナ ●卵、豚肩ロース	ブロッコリー(冷凍)、にんじん、コーン(缶) とうがん、こまつな、干しいたけ バナナ
13	水	ゆかりご飯、赤魚の煮つけ、 ●ほうれん草の白和え、もずくのみそ汁、 果物(青切りみかん)	もちもちどら焼き ●牛乳	米(精白米) 砂糖 ●ごまドレッシング じゃがいも	かざご とうふ(木綿豆腐)、ツナ(油漬缶) 米みそ(甘みそ)	しょうが ほうれん草、にんじん もずく(塩ぬぎ)、万能ねぎ みかん
14	木	きびご飯、鶏レバーの甘辛煮、 からし菜炒め、しいたけのすまし汁、 果物(パイン)、●牛乳	シークワサー ゼリー ごまビスケット	米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖、ごま油	とりレバー とうふ(中綿豆腐)、◎スルメ(ランチョンモト)	しょうが からしな、にんじん みつば、干しいたけ パインアップル
15	金	●鮭ときのこクリームパスタ、 豆のフレンチサラダ、●オニオンスープ、 果物(オレンジ)、●牛乳	みそおにぎり	スバゲティ、●マーガリン、小麦粉 砂糖、オリーブ油	●牛乳、さけ(鮭) ひよこまめ(ゆで)、レッドキドニービーンズ(ゆで)	ほうれん草、しいたけ、エリンギ、しめじ きゅうり、トマト、コーン(缶) たまねぎ、にんじん、長ねぎ オレンジ
16	土	ボロボロジュシー、大根と厚揚げの煮物、 果物(バナナ)	バナナ せんべい	米(精白米)、さつまいも 片栗粉、砂糖	豚肩ロース、米みそ(甘みそ) 厚揚げ	もずく(塩ぬぎ)、にんじん、万能ねぎ だいこん、にんじん、万能ねぎ バナナ
18	月	麦ご飯、鶏肉のマーマレード焼き、 ●マカロニサラダ、豆乳スープ、 果物(オレンジ)	●お麩ラスク ●牛乳	米(精白米)、押麦 片栗粉、砂糖 マカロニ、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 じゃがいも	とり肉(若鶏もも・皮なし) ●ゆで卵 豆乳	マーマレード きゅうり、りんご、みかん(缶) にんじん、しめじ、ブロッコリー(冷凍) オレンジ

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名			
				黄	赤	緑	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19	火	五穀米ご飯、サバのゆかり焼き、 きんぴられんこん、こまつなのみそ汁、 果物(グレープフルーツ)	チヂミ、 ●牛乳	こんにやく、ごま油、砂糖	さば ぶた肉(ばら)、白いりごま 米みそ(甘みそ)、油あげ	れんこん、にんじん、たけのこ(ゆで) こまつな、万能ねぎ グレープフルーツ	
20	水	●焼き肉三色丼、きゅうりとわかめの和え物、 きのこのみそ汁、果物(バナナ)、●牛乳	●じゃがいもの 磯チーズ焼き	米(精白米)、砂糖、油、ごま油 砂糖	豚肩ロース、●卵 しらす干し 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、もやし、こまつな、きざみり きゅうり、カットわかめ しめじ、えのきたけ、万能ねぎ バナナ	
21	木	五穀米ご飯、●鮭フライ・タルタルソース、 ほうれん草のおかか和え、 大根となめこのみそ汁、果物(柿)	焼きいも ●牛乳	●マヨネーズ、◎パン粉、小麦粉、揚げ油	さけ(鮭)、●ゆで卵、●卵 削り節 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ピーマン、パセリ もやし、ほうれん草、にんじん だいこん、なめこ、万能ねぎ かき(柿)	
22	金	きびご飯、八宝菜、ちくわ磯辺揚げ、 ●卵スープ、果物(パイン)	●きなこ蒸しパン ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 片栗粉、ごま油、砂糖 小麦粉、油	ぶた肉(もも) 活ちくわ ●卵	ほうれん草、ごぼう、しいたけ、長ねぎ、かぼちゃ、きんぴら あおりのり カットわかめ パインアップル	
23	土	中華丼、わかめスープ、果物(ネーブル)	昆布おにぎり	米(精白米)、ごま油、片栗粉、砂糖	ぶた肉(もも)	長ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ ほくろい、たまねぎ、ピーマン、にんじん、干しいたけ、しょうが ネーブル	
25	月	●親子丼、きゅうりとちくわの和え物、 ゆし豆腐、果物(オレンジ)	●さつまいもの シュガー焼き ●牛乳	米(精白米) 砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし)、●卵 活ちくわ とうふ(ゆし豆腐)	たまねぎ、ピーマン、にんじん、焼のり きゅうり 万能ねぎ オレンジ	
26	火	五穀米ご飯、西京焼き、ひじき炒め(油揚げ)、 かぼちゃのみそ汁、果物(パイン)	ごまぐず餅 ●牛乳	砂糖 こんにやく、油、砂糖	かれない、米みそ(甘みそ) ぶた肉(ばら)、油あげ 米みそ(甘みそ)	にんじん、ひじき、にら かぼちゃ、えのきたけ、万能ねぎ パインアップル	
27	水	ご飯、牛肉じゃが、ささみの中華和え、 ●むらくも汁、果物(バナナ)	●お好み焼き ●牛乳	米(精白米) じゃがいも、しらす干し、砂糖 砂糖、ごま油	牛肉(肩) とり肉(若鶏ささ身) ●卵	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 にら、あおさ・アーサ バナナ	
28	木	五穀米ご飯、魚のムニエル、ヌクウグワ、 そうめん汁、果物(柿)、●牛乳	ぜんざい	米(精白米)、砂糖、油	ホキ ぶた肉(三枚肉)、厚揚げ	だいこん、にんじん、からしな、干しいたけ、しょうが 万能ねぎ かき(柿)	
29	金	●変わりちらし寿司、かぼちゃコロッケ、 ●ブロッコリーサラダ、花魁のすまし汁 ●パンピングケーキ、りんごジュース	オレンジゼリー ●カルシウム ウエハース	オリーブ油、小麦粉 砂糖、油 干しとうめん	●卵、油あげ かぼちゃ挽肉フライ(大伸)	パインアップル、りんご、みかん、いちじく、いちご、バナナ、みかん、りんご	
30	土	生姜焼き丼、大根のみそ汁、果物(オレンジ)	ポテトフライ	●ごまドレッシング 麩(焼ふ) ホットケーキ粉、砂糖 砂糖	●バター、●卵、●牛乳	米みそ(甘みそ) ぶた肉(ばら)	だいこん、えのきたけ、万能ねぎ たまねぎ、ほうれん草、にんじん、きざみり、しょうが オレンジ

～意外と知られていない沖縄料理～

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミン・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- ・シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- ・エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- ・エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

お知らせ

※10月よりフードロスの観点から玄関前での実物の食実展示を中止し写真での掲示に変更します。