

# 献立表



金城こども園

栄養士：上原万利恵

※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12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	ご飯、八宝菜、●チーズちくわ、●中華スープ、果物(りんご)	もちもちどら焼き ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、ごま油、砂糖 片栗粉 ホットケーキ粉、もち粉、油	ぶた肉(もも) 活ちくわ、●チーズ ●卵 つぶしあん(砂糖添加) ●牛乳	はちみつ、りんご、いちご、バナナ、みかん、しょうが、だいこん、万能ねぎ、カットわかめ、みかん
2	木	麦ご飯、骨まで食べるさんまの煮つけ、キャベツのすりごま和え、南瓜と豆腐のみそ汁、果物(柿)、●牛乳	ぜんざい	米(精白米)、押麦 砂糖 さつまいも 押麦、黒砂糖、グラニュー糖	さんま ツナ、白すりごま とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) ●牛乳 こしあん(生)、いんげんまめ(乾)	キャベツ、にんじん 万能ねぎ かき(柿)
3	金	お弁当会	●アメリカンドッグ ●牛乳	ホットケーキ粉、揚げ油	◎ウインナー、●牛乳、●卵 ●牛乳	
4	土	牛肉みそ丼、南瓜のみそ汁、果物(りんご)	ふりかけおにぎり	米(精白米)、油、砂糖	牛肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ) 赤みそ	デンゲンサイ、たまねぎ、赤ピーマン かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ りんご
6	月	発芽玄米ご飯、ごぼうのしぐれ煮、●シルバーサラダ、●わかめの卵スープ、果物(みかん)、●牛乳	枝豆じゃこ おにぎり	米(精白米)、米(発芽玄米) 糸こんにゃく、きび糖 はるさめ、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	牛肉(肩) ツナ ●卵 ●牛乳 しらす干し	ごぼう、しめじ、にんじん、いんげん きゅうり、コーン(缶) カットわかめ みかん えだまめ、にんじん
7	火	五穀米ご飯、さばの塩焼き、かぼちゃのそぼろ煮、からし菜のみそ汁、果物(りんご)	●タンナ ファクルー ●牛乳	油 砂糖、片栗粉 小麦粉、黒砂糖	さば ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)、油あげ	かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、えだまめ からし菜、万能ねぎ りんご
8	水	●三色丼、根菜みそ汁、きゅうりとツナの昆布あえ、果物(バナナ)、●牛乳	●ポンデケーキ	米(精白米)、油、砂糖 じゃがいも 砂糖 じゃがいも、片栗粉、白玉粉、砂糖	●卵、とり肉(ひき肉)、とうふ(凍り豆腐) 米みそ(甘みそ) ツナ ●牛乳 ●チーズ	ほうれんそう、焼のり、しょうが だいこん、たまねぎ、にんじん きゅうり、塩こんぶ バナナ
9	木	黒米ご飯、●さつまいも揚げ、からし菜炒め、南瓜のみそ汁、果物(梨)	●スイートポテト ●牛乳	米(精白米)、米(黒米) 油 油 さつまいも、砂糖	●白身魚すり身、●卵、白すりごま とうふ(凍り豆腐)、スライス(ランチョンミート) 米みそ(甘みそ) ●脱脂粉乳(スキムミルク) ●牛乳	にんじん、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、ひじき からし菜、にんじん かぼちゃ、たまねぎ 梨
10	金	ご飯、チキンのレモンパジル焼き、●ブロッコリーのマヨサラダ、なめこ汁、果物(オレンジ)	●フレンチトースト ●牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 ◎食パン、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし) ツナ とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) ●牛乳、●卵 ●牛乳	レモン(果汁)、パジル(パジリコ) ブロッコリー(冷凍)、にんじん、コーン(缶) なめこ、万能ねぎ オレンジ
11	土	そぼろ丼、なすのみそ汁、果物(みかん)	バナナ せんべい	米(精白米)、砂糖、油、ごま油	とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	にんじん、デンゲンサイ、たまねぎ、きざみり、しょうが なす、えのきたけ、万能ねぎ みかん バナナ
13	月	ご飯、●チキン南蛮、トマトのじゃこ和え、●オニオンスープ、果物(オレンジ)	くず餅 ●牛乳	米(精白米) ◎てんぷら粉、●マヨネーズ、揚げ油、砂糖 砂糖、ごま油 黒砂糖、くず粉、片栗粉、グラニュー糖	とり肉(若鶏むね・皮付) とうふ(木綿豆腐)、しらす干し きなこ ●牛乳	きゅうり、トマト たまねぎ、にんじん、長ねぎ オレンジ
14	火	五穀米ご飯、赤魚の煮つけ、●麩ちゃんぶるー、とろろ昆布のすまし汁、果物(パイ)	●バナナスコーン ●牛乳	砂糖 麩(車ふ)、油 ホットケーキ粉	かさご ●卵、ぶた肉(ロース) ●バター、●牛乳 ●牛乳	しょうが キャベツ、たまねぎ、もやし、にら だいこん、万能ねぎ、とろろこんぶ パイナップル バナナ
15	水	ご飯、すき焼き風煮物、きゅうりとわかめの和え物、さつまいものみそ汁、果物(りんご)	●アガラサー ●牛乳	米(精白米) しらたき、砂糖 砂糖 さつまいも 小麦粉(強力粉)、黒砂糖	牛肉(肩ロース)、とうふ(焼き豆腐) しらす干し 赤みそ ●牛乳 ●牛乳	はくさい、長ねぎ、にんじん、しゅんぎく きゅうり、カットわかめ たまねぎ、長ねぎ りんご
16	木	黒米ご飯、西京焼き、ひじき炒め、ほうれん草のみそ汁、果物(みかん)	●豆腐クッキー ●牛乳	米(精白米)、米(黒米) 砂糖 こんにゃく、油、砂糖 ホットケーキ粉、砂糖	かさい、米みそ(甘みそ) ぶた肉(ばら)、油あげ 減塩みそ とうふ(絹ごし豆腐)、●バター ●牛乳	にんじん、ひじき、にら ほうれんそう、干しいたけ みかん
17	金	●タコライス、豆腐ナゲット、もずくスープ、果物(バナナ)、●牛乳	焼きいも	米(精白米) 油、片栗粉 さつまいも	合ひき肉(牛・ぶた)、●チーズ とり肉(若鶏むね皮なし)、とうふ(木綿豆腐)	たまねぎ、レタス、にんじん、トマト、ピーマン たまねぎ、ニンニク だいこん、もずく(塩ぬき)、長ねぎ 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
18	土	生姜焼き丼、大根のみそ汁、果物(みかん)	ココアホットケーキ	米(精白米)、油、砂糖 ホットケーキ粉、メープルシロップ	ぶた肉(ばら) 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きざみり、しょうが だいこん、万能ねぎ、カットわかめ みかん
20	月	きびご飯、魚のムニエル、●大豆のトマト煮、●キャベツのスープ、果物(みかん)	ホットケーキ ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) オリーブ油、小麦粉 オリーブ油 ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油	ホキ だいず(ゆで)、豚肩ロース ●牛乳	ホークトド(魚)、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、長ねぎ みかん
21	火	冬至ジュース、チムシンジ風、五目和え、果物(バナナ)	ちんびん ●牛乳	米(精白米)、田いも(ゆで) こんにゃく、砂糖 小麦粉、黒砂糖、油、砂糖	豚肩ロース とりレバー、豚肩ロース、米みそ(甘みそ) 油あげ、白いうりごま、白すりごま ●牛乳	にんじん、万能ねぎ、こんぶ(煮物用) ほうれんそう、にんじん、ひじき バナナ
22	水	●ロールパン、●ミートローフ、●マカロニグラタン、星ポテト、●コンソメスープ、●チョコケーキ、●イチゴケーキ、●ジョア	きのこおこわ	◎ロールパン、パン粉、油 マカロニ、小麦粉、油、パン粉 米(精白米)、米(もち米)	合ひき肉(牛・ぶた)、●卵 ●牛乳、とり肉、●チーズ、●バター、●卵、●チーズ	たまねぎ、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん、長ねぎ
23	木	キーマカレー、●豚しゃぶサラダ、わかめスープ、●プリンアラモード	ココア豆乳もち	米(精白米) ◎ごまドレッシング 片栗粉、砂糖	ぶた肉(ひき肉)、牛肉(ひき肉)、ひよこまめ(ゆで) レタス、きゅうり、黄ピーマン、みずな 長ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ いちご 豆乳、きなこ	たまねぎ、にんじん、ロールパン、グリーンピース(冷凍)、コンソメ ごぼう、にんじん、万能ねぎ、しょうが 長ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ いちご
24	金	発芽玄米ご飯、タンドリーチキン、きんぴらごぼう、大根のみそ汁、果物(りんご)	●マシュマロ おこし ●牛乳	米(精白米)、米(発芽玄米) こんにゃく、ごま油、砂糖 オートミール、水あめ、●マーガリン	とり肉(若鶏もも・皮なし) ぶた肉(ばら)、ごま 米みそ(甘みそ)、油あげ きなこ ●牛乳	レモン(果汁)、ニンニク ごぼう、にんじん、えだまめ だいこん、万能ねぎ りんご
25	土	照り焼き丼、じゃがいものみそ汁、果物(みかん)	ポテトフライ	米(精白米)、砂糖、ごま油 じゃがいも フライドポテト、揚げ油	●卵、とり肉(ひき肉)、とうふ(凍り豆腐) 米みそ(甘みそ) ツナ ●牛乳 ●チーズ	ほうれんそう、焼のり、しょうが だいこん、たまねぎ、にんじん きゅうり、塩こんぶ バナナ
27	月	きびご飯、鮭のちゃんちゃん焼き、●南瓜サラダ、ゆし豆腐、果物(オレンジ)、●牛乳	フルーツポンチ	米(精白米)、きび(精白粒) 油、砂糖 ●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	さけ(鮭)、米みそ(淡色辛みそ) ●卵 とうふ(ゆし豆腐) オレンジ ●牛乳	キャベツ、にんじん、しめじ かぼちゃ、干しぶどう 万能ねぎ オレンジ バナナ、パイナップル(缶)、みかん(缶)
28	火	●沖縄そば、五目豆、果物(バナナ)	みそおにぎり	ゆで沖縄めん、砂糖 こんにゃく、砂糖 米(精白米)、砂糖	ぶた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 とりもも肉、だいず(水煮缶) 米みそ(甘みそ)、ツナ(油漬缶)	万能ねぎ、しょうが にんじん、ごま、ほろごこん(乾燥用)、干しいたけ バナナ

## 冬至(トウジン)

冬至とは1年間のうちで1番昼が短く、夜が長い日(太陽の位置が最も低い位置にある日)のことです。

沖縄では冬至の日に里芋や田イモを混ぜたトウジンジュース(冬至の日に食べる沖縄風炊き込みご飯)を作り、家族の健康や子孫繁栄を祈願してヒヌカン(火の神)や仏壇に供えて食べる習慣があります。

※田イモは子孫繁栄の縁起物とされています。また、冬至には『ん』の文字が含まれる食べ物を食べると運気が良くなると考えられています。さらに『ん』が2つ付く食べ物は運が2倍になると考えられていて、『冬至の七種(ななくさ)』と呼ばれています。



南瓜(なんきん)、蓮根、人参、銀杏、寒天、金柑、うんどん(=うどん)  
※今年の冬至は12月22日(水)ですが、22日はクリスマス会の為、こども園では12月21日(火)に、田イモやかぼちゃ、人参などを使用した冬至の給食を提供します。

## 体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニューです。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が上がり風邪の予防になります。

