

献立表



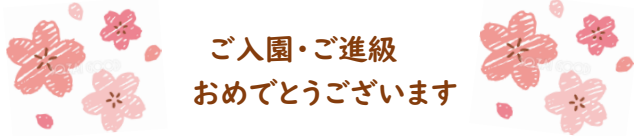
※食材の都合により、献立を変更することがあります。

令和4年04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	金	たけのこ御飯、●鮭フライ・タルタルソース、白菜のツナあえ、花魁のすまし汁、果物(りんご)、●牛乳	フルーツポンチ ビスケット	米(精白米) 熱と力になるもの 鮭(焼く) 小麦粉、揚げ油、砂糖、黒砂糖、油	さけ(鮭)、●ゆで卵、●卵 ツナ(油漬缶) ●牛乳	にんじん、たけのこ(ゆで)、万能ねぎ たまねぎ、ピーマン はくさい、にんじん、きゅうり みつば りんご バナナ、パイナップル(缶)、りんご、みかん(缶)
2	土	照り焼き丼、かぼちゃのみそ汁、果物(オレンジ)	カレー ポップコーン	米(精白米)、砂糖、ごま油 ポップコーン、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、たまねぎ、長ねぎ、わかめ(乾) オレンジ
4	月	ご飯、八宝菜、●ちくわチーズ焼き、豆腐とわかめのみそ汁、果物(オレンジ)	●三月菓子 ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、ごま油、砂糖 小麦粉、揚げ油、砂糖、黒砂糖、油	ぶた肉(もも) 活ちくわ、●チーズ とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) ●卵 ●牛乳	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、きざみり あおのり たまねぎ、万能ねぎ、カットわかめ オレンジ かぼちゃ
5	火	ご飯、●うじら豆腐、●胡瓜スティック、レバー汁、果物(りんご)、●牛乳	きのこおこわ いりこ	米(精白米) 揚げ油 ●マヨネーズ じゃがいも 米(精白米)、米(もち米)	とり肉(若鶏もも・皮なし) ツナ ●ヨーグルト(加糖)	にんじん、グリーンピース(冷凍)、むじき きゅうり たまねぎ、にんじん、にら りんご
6	水	ご飯、チキンカレー、●ブロッコリーのマヨサラダ、●ヨーグルト	●マッシュマロ おこし ●牛乳	米(精白米) じゃがいも ●マヨネーズ、オリーブ油、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) ツナ ●ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん ブロッコリー(冷凍)、にんじん、コーン(缶)
7	木	ご飯、鮭の塩焼き、かぼちゃのそぼろ煮、白菜のみそ汁、果物(パイン)	豆腐ドーナツ ●牛乳	米(精白米) 油 砂糖、片栗粉 ホットケーキ粉、揚げ油、黒砂糖	さけ(鮭) ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)、油あげ とうふ(絹ごし豆腐) ●牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、えだまめ はくさい、万能ねぎ パイナップル
8	金	ご飯、カラフルマーボー豆腐、バンバンジー、●中華卵スープ、果物(バナナ)	●フレンチトースト ●牛乳	米(精白米) ごま油、砂糖、片栗粉 片栗粉 ◎食パン、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし) ●卵 ●牛乳、●卵 ●牛乳	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 にら、干しいたけ バナナ
9	土	牛肉みそ丼、だいこんのみそ汁、果物(オレンジ)	シークワサー ゼリー	米(精白米)、油、砂糖 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 だいこん、長ねぎ、カットわかめ オレンジ
11	月	ご飯、●クリームシチュー、●チョップドサラダ、果物(オレンジ)	豆腐たこ焼き ●牛乳	米(精白米) じゃがいも ●ごまドレッシング 片栗粉、油	●牛乳、とり肉(若鶏もも皮なし) だいず(ゆで) とうふ(木綿豆腐)、しらす干し、削り節 ●牛乳	たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん トマト、きゅうり、コーン(缶)、えだまめ オレンジ キャベツ、あおのり
12	火	ご飯、西京焼き、ひじき炒め、小松菜と豆腐のみそ汁、果物(パイン)	●オートミール クッキー ●牛乳	米(精白米) 砂糖 こんにゃく、油、砂糖 ホットケーキ粉、オートミール、砂糖、油、はちみつ	かれい、米みそ(甘みそ) ぶた肉(ばら)、油あげ とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) ●牛乳 ●牛乳	にんじん、ひじき、にら こまつな パイナップル
13	水	ご飯、●ミートローフ、●ポテトサラダ、●オニオンスープ、果物(グレープフルーツ)	ココア ホットケーキ ●牛乳	米(精白米) ◎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、メープルシロップ、油	合ひき肉(牛・ぶた)、●卵 ●ゆで卵、ツナ 豆乳 ●牛乳	たまねぎ、ピーマン、にんじん、コーン(缶) えだまめ、にんじん たまねぎ、にんじん、かいわれだいこん グレープフルーツ
14	木	ご飯、秋刀魚の蒲焼風、●ほうれん草の白和え、そうめん汁、果物(りんご)	●アガラサー ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、砂糖、油 ◎ごまドレッシング 干しとうもろこし 小麦粉(強力粉)、黒砂糖	さんま とうふ(木綿豆腐)、ツナ ●牛乳 ●牛乳	ほうれんそう、にんじん 万能ねぎ りんご
15	金	●ミートスパゲティ、フレンチサラダ、●わかめ卵スープ、果物(バナナ)、●牛乳	いなり寿司	スパゲティ、オリーブ油 砂糖、オリーブ油 米(精白米)、砂糖	合ひき肉(牛・ぶた) ●卵 ●牛乳 油あげ、白いりごま	ほうれん草、にんじん、コーン(缶)、セロリ カットわかめ バナナ
16	土	そぼろ丼、じゃがいものみそ汁、果物(みかん)	オレンジ	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)	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きざみり、しょうが 万能ねぎ、わかめ(乾) みかん
18	月	●親子丼、キャベツの和え物、ゆし豆腐、フルーツミックス	●さつま芋の 天ぷら ●牛乳	米(精白米) 砂糖、ごま油 さつまいも、小麦粉、揚げ油	とり肉(若鶏もも・皮なし)、●卵 しらす干し とうふ(ゆし豆腐) ●卵 ●牛乳	たまねぎ、ピーマン、にんじん、焼のり キャベツ、にんじん、コーン(缶)、かいわれだいこん 万能ねぎ もも(缶)、パイナップル(缶)、みかん(缶)

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
19	火	納豆ご飯、肉じゃが、中華和え、豆腐のみそ汁、果物(グレープフルーツ)、●牛乳	●ポーク卵 おにぎり	米(精白米) 熱と力になるもの ごま油、砂糖 米(精白米)	なつとう ぶた肉(ロース) ツナ(油漬缶) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) ●牛乳 ●卵、◎スハム缶(ランチョンミート)	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) きゅうり、生わかめ 万能ねぎ、カットわかめ グレープフルーツ からしな、焼のり
20	水	ご飯、チキンの照り焼き、●人参しりしりー、大根のみそ汁、果物(バナナ)	くず餅 ●牛乳	米(精白米) 砂糖 黒砂糖、くず粉、片栗粉、グラニュー糖	とり肉(若鶏もも・皮なし) ●卵、ツナ(油漬缶) 米みそ(甘みそ)、油あげ きなこ ●牛乳	にんじん、ピーマン だいこん、なめこ、万能ねぎ バナナ
21	木	きびご飯、魚のムニエル、●大豆のトマト煮、●きのこスープ、果物(パイン)	バナナ スクエアケーキ ●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、油	ホキ 豚肩ロース、だいず(ゆで) 豆乳 ●牛乳	ホールトマト(缶)、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) えのきたけ、しめじ、長ねぎ パイナップル バナナ、レモン(果汁)
22	金	●沖縄そば、きゅうりとわかめの和え物、果物(みかん)、●牛乳	青のり 鮭おにぎり	ゆで沖繩めん、砂糖 砂糖 米(精白米)	ぶた肉(三枚肉)、◎かまぼこ しらす干し ●牛乳	万能ねぎ、しょうが きゅうり、カットわかめ みかん
23	土	生姜焼き丼、はくさいのみそ汁、果物(りんご)	オレンジゼリー	米(精白米)、油、砂糖 砂糖	ぶた肉(ばら) 米みそ(甘みそ)、油あげ	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きざみり、しょうが はくさい、万能ねぎ バナナ オレンジジュース(濃縮還元)、イナアガー
25	月	ご飯、豚肉のしょうが焼き、●マカロニサラダ、えのきと豆腐のみそ汁、果物(グレープフルーツ)	チヂミ ●牛乳	米(精白米) 油、砂糖 マカロニ、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 小麦粉、もち粉、ごま油、砂糖	豚肩ロース ●ゆで卵 とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ) しらす干し ●牛乳	にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうが きゅうり、りんご、みかん(缶) えのきたけ、万能ねぎ グレープフルーツ にら
26	火	ご飯、サバのゆかり焼き、厚揚げのそぼろ煮、かぼちゃのみそ汁、果物(バナナ)	ちんぴん ●牛乳	米(精白米) 砂糖、片栗粉 小麦粉、黒砂糖、油、砂糖	さば 厚揚げ、ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ) ●牛乳	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、えだまめ かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ バナナ
27	水	弁当会 	かぼちゃ 豆乳ケーキ ●牛乳	ホットケーキ粉、油、砂糖 豆乳 ●牛乳	豆乳 ●牛乳	かぼちゃ
28	木	ゆかりふりかけご飯、から揚げチキン、●たこさんウインナー、ケチャップパスタ、●マッシュポテトサラダ、●卵スープ、●お誕生日ケーキ、りんごジュース 	ココア 豆乳もち	米(精白米) 油、片栗粉、小麦粉 マカロニ、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 片栗粉 ホットケーキ粉、砂糖 片栗粉、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし)、◎ウインナー ●卵 ●卵、●卵、ホイップクリーム、●牛乳 豆乳、きなこ	えだまめ、ブロッコリー、にんじん、コーン(缶)、えだまめ たまねぎ、にんじん、長ねぎ りんごジュース(濃縮還元)、いちご
30	土	ビビンバ丼、わかめスープ、果物(みかん)	みそおにぎり	米(精白米)、砂糖、ごま油、油 米(精白米)、砂糖	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)、ツナ(油漬缶)	もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、万能ねぎ、しょうが 長ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ みかん



ご入園・ご進級 おめでとうございます

金城こども園の給食では、成長期に必要な栄養素のバランスだけではなく、旬の食材や郷土料理などを取り入れた献立を考え、「食の楽しさ・食材のおいしさ」を感じられるようなメニュー作りを心がけています。

また、アレルギーの問題などもありますので、ご家庭での様子もお伺いしながら進めていきたいと思っております。

新しい環境で精神的・身体的にも不安定になる時期かと思っておりますが、安全でおいしい給食を提供できるよう頑張りますので今年度も宜しくお願い致します。

～三月菓子～

4月3日(日)は、旧暦の3月3日です。

『サングワチサンニチー』と呼ばれ、旧暦の「上巳の節句」の日です。

沖縄では一般的に、仏壇・火の神に供え物をして、健康祈願をし、身を清めるため海水につかる「浜下り(はまうい)」をします。

また、三月菓子(サングワチグワシ)を食べます。

今回、金城こども園では4月4日(月)におやつに三月菓子を提供します。

