

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07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 | きびご飯、揚げさばのみぞれかけ、キャベツの和え物、ゆし豆腐、果物(パイン)、●牛乳 | ぜんざい 星せんべい | 米(精白米)、きび(精白粒) 揚げ油、片栗粉、砂糖 砂糖、ごま油 | さば しらす干し とうふ(ゆし豆腐) ●牛乳 | だいこん キャベツ、にんじん、コーン(缶)、かいわれだいこん 万能ねぎ パインアップル |
| 2 | 土 | もずく丼、さつまいものみそ汁、果物(バナナ) | ココアホットケーキ | 米(精白米)、砂糖 さつまいも | ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ) | はくさい、たまねぎ、もずく塊、にんじん、万能ねぎ たまねぎ、長ねぎ バナナ |
| 4 | 月 | ご飯、鶏肉のカレー焼き、 ●洋風おからいりちー、 白菜と厚揚げのみそ汁、果物(パイン) | 大学芋 ●牛乳 | 米(精白米) 砂糖 砂糖 | とり肉(若鶏もも・皮なし) とり肉(若鶏もも・皮なし)、おから、●チーズ 厚揚げ、米みそ(赤色辛みそ) | ニンニク たまねぎ、えだまめ、にんじん はくさい、かいわれだいこん パインアップル |
| 5 | 火 | ご飯、骨まで食べるさんまの煮つけ、きゅうりとゴーヤの和え物、夏豚汁、果物(バナナ)、●牛乳 | ●ポーク卵 おにぎり | 米(精白米) 砂糖 砂糖、ごま油 | さんま ツナ 豚肩ロース、米みそ(淡色辛みそ) ●牛乳 | きゅうり、にんじん、にがり(ゴーヤ)、コーン(缶)、カットわかめ とうがん、かぼちゃ、トマト、長ねぎ、にんじん バナナ |
| 6 | 水 | ●ガバオライス、トマトと胡瓜の中華和え、コーンわかめスープ、果物(オレンジ) | ●ボンデケーキ ●牛乳 | 米(精白米)、きび糖 ごま油、砂糖 | ぶた肉(ひき肉)、●卵 とり肉(若鶏ささ身)、ごま | たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、パプリカ(パプリコ) きゅうり、トマト 長ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ オレンジ |
| 7 | 木 | ●七夕そうめん、白身魚のかき揚げ、きゅうりとみかんの和え物、果物(すいか)、●カルピス | ●お麩ラスク ●牛乳 | 干しそうめん 揚げ油、小麦粉 砂糖 | ●チーズ ●牛乳 | トマト、おくら、カットわかめ にんじん、きざみのみ、しそ きゅうり、みかん(缶) |
| 8 | 金 | 麦ご飯、西京焼き、ひじき炒め、南瓜のみそ汁、果物(グレープフルーツ) | ●きなこ クリームパン ●牛乳 | 米(精白米)、押麦 砂糖 こんにゃく、油、砂糖 | かれい、米みそ(甘みそ) ぶた肉(ばら)、油あげ 米みそ(赤色辛みそ) | にんじん、ひじき、にら かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ グレープフルーツ |
| 9 | 土 | ホイコーロー風丼、大根と麩のみそ汁、果物(オレンジ) | くず餅 | 米(精白米)、油、砂糖 麩(焼ふ) | 豚肩ロース、米みそ(甘みそ) 米みそ(甘みそ) | キャベツ、にんじん、ピーマン、にら だいこん、万能ねぎ オレンジ |
| 11 | 月 | ご飯、チキンの照り焼き、●人参しりしりー、とろろ昆布のすまし汁、果物(パイン) | ●もちもち ドーナツ ●牛乳 | 米(精白米) 砂糖 | とり肉(若鶏もも・皮付) ●卵、ツナ(油漬缶) | にんじん、ピーマン だいこん、万能ねぎ、とろろこんぶ パインアップル |
| 12 | 火 | きびご飯、さばの塩焼き、厚揚げのそぼろ煮、なめこ汁、果物(すいか) | ホットケーキ ●牛乳 | 米(精白米)、きび 油 砂糖、片栗粉 | さば 厚揚げ、ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ) | 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 すいか |
| 13 | 水 | お弁当会 | ●サーター アンダギー ●牛乳 | ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油 | 豆乳 ●牛乳 | |
| 14 | 木 | 中華おこわ、手羽元の甘酢あんかけ、●シルバーサラダ、●チンゲン菜の卵スープ、グレープアイス | ●スイート ポテト ●牛乳 | 小麦粉、揚げ油、黒砂糖、砂糖、油 | ●卵 ●牛乳 | かぼちゃ |
| 15 | 金 | ごましおご飯、ホキの南蛮漬け、●ブロッコリーのマヨサラダ、じゃがいものみそ汁、果物(オレンジ)、●牛乳 | 青菜しらす おにぎり | 米(精白米) 揚げ油、片栗粉、砂糖 砂糖、片栗粉、オリーブ油、砂糖 じゃがいも | ホキ ツナ 米みそ(甘みそ) ●牛乳 | たまねぎ、ピーマン、にんじん ブロッコリー(冷凍)、にんじん、コーン(缶) たまねぎ、長ねぎ、わかめ(乾) オレンジ |
| 16 | 土 | 牛肉のみそ丼、じゃがいものみそ汁、果物(グレープフルーツ) | バナナ せんべい | 米(七分つき米)、油、砂糖 じゃがいも | 牛肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(甘みそ) | たまねぎ、チンゲンサイ、赤ピーマン たまねぎ、長ねぎ、わかめ(乾) グレープフルーツ |
| 18 | 月 | 海の日 | | | | 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 |
| 19 | 火 | ゆかりご飯、魚のムニエル、●胡瓜スティック、●カレー風味スープ、果物(バナナ) | ●オートミール クッキー ●牛乳 | 米(精白米) オリーブ油、小麦粉 ●マヨネーズ | ホキ ぶた肉(ばら) | きゅうり キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん バナナ |
| 20 | 水 | ご飯、●はんぺんチーズフライ、きゅうりとわかめの和え物、レバー汁、果物(オレンジ)、●牛乳 | オレンジゼリー ●カルシウム ウエハース | 米(精白米) ◎パン粉、油、小麦粉 砂糖 | ◎はんぺん、●チーズ、●卵 しらす干し とれバー、ぶた肉(ばら)、米みそ(甘みそ) ●牛乳 | きゅうり、カットわかめ かぼちゃ、長ねぎ、にんじん オレンジ オレンジジュース(濃縮還元)、イナガ |
| 21 | 木 | 麦ご飯、さんまのごま焼き、ナーベラーのんぶしー、からし菜のみそ汁、果物(グレープフルーツ) | ちんびん ●牛乳 | 米(精白米)、押麦 油、砂糖 | さんま、白いりごま、黒いりごま、ごま とうふ(沖豆腐)、豚肩ロース、米みそ(甘みそ) 米みそ(甘みそ)、油あげ | へちま、たまねぎ、にんじん、にら からし菜、万能ねぎ グレープフルーツ |
| 22 | 金 | ●ちゃんぽん風ラーメン、中華和え、果物(すいか)、●牛乳 | ●チーズおかか おにぎり | 生中華めん、ごま油 ごま油、砂糖 | ぶた肉(ロース)、豆乳、◎なるこ ツナ(油漬缶) | はくさい、もやし、にんじん きゅうり、カットわかめ すいか |
| 23 | 土 | 生姜焼き丼、南瓜のみそ汁、果物(りんご) | フルーツポンチ | 米(精白米)、油、砂糖 | ぶた肉(ばら) 赤みそ | たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きざみのみ、しょうが かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ りんご |
| 25 | 月 | ツナみそご飯、チキンのレモンバジル焼き、ブロッコリーサラダ、●コーンスープ、果物(オレンジ) | 豆腐たこ焼き ●牛乳 | 米(精白米)、砂糖 砂糖、オリーブ油 油 | 米みそ(甘みそ)、ツナ(油漬缶) とり肉(若鶏もも・皮付) | レモン、バジル(パプリコ) ブロッコリー(冷凍)、トマト、カリフラワー、にんじん クリームコーン(缶)、コーン(缶)、長ねぎ オレンジ キャベツ、あおのり |
| 26 | 火 | 納豆ご飯、白身魚のラビゴットソース、●チーズちくわ、きのこスープ、果物(すいか) | 焼きいも ●牛乳 | 米(精白米) 揚げ油、片栗粉、オリーブ油、砂糖 | 豆腐 ホキ ちくわ、●チーズ | トマト、きゅうり、たまねぎ、セロリ、レモン果汁、パセリ えのきたけ、しめじ、長ねぎ すいか |
| 27 | 水 | ご飯、ゴーヤの豆腐ミートローフ、●ポテトサラダ、●白菜オニオンスープ、果物(バナナ)、●牛乳 | ピピンバ風 おにぎり | 米(精白米) 片栗粉、油 | ぶた肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐) とり肉(若鶏ささ身) | たまねぎ、にんじん、にがり(ゴーヤ)、コーン(缶) にんじん、えだまめ はくさい、たまねぎ、にんじん、長ねぎ バナナ |
| 28 | 木 | 麦ご飯、●魚のピカタ、大豆のトマト煮、へちまのみそ汁、果物(パイン) | ●マンシュマロ おこし ●牛乳 | 米(精白米)、押麦 小麦粉、油 | ホキ、●卵 豚肩ロース、だいち(ゆで) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) | ●牛乳 黒すりごま ●牛乳 |
| 29 | 金 | ご飯、チキンカレー、●温野菜サラダ、●ヨーグルト | バナナスクエア ケーキ ●牛乳 | 米(精白米) じゃがいも ●ごまドレッシング | とり肉(若鶏もも・皮なし) ●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、カリフラワー(ゆで)、コーン(缶) |
| 30 | 土 | 中華丼、わかめスープ、果物(バナナ) | ふりかけおにぎり | 米(精白米)、ごま油、片栗粉、砂糖 | ぶた肉(もも) | はくさい、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しめじ、しょうが 長ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ バナナ |

七夕の行事食：【そうめん】について

由来：中国から伝わった伝説で、『素餅(さくべい)』という縄のように編み上げた小麦粉のお菓子を7月7日に食べると1年間無病息災で過ごせると言われています。素餅は、和名では『麦縄(むぎなわ)』といい、小麦粉と米粉を使用しています。素餅は、時代とともに作り方や形を変えて、素麺(さくめん)→素麵(そうめん)となり、日本では七夕にそうめんを食べるようになったと言われています。その他、そうめんを天の川や織り糸に見立てたという説もあります。金城こども園では、7月7日(木)の七夕の日に、七夕そうめんを提供します。そうめんのトッピングに、切り口が星形★に見える『おくら』を使用します。また、おやつのお麩ラスクは普段は丸型のみですが、7月7日(木)は星の形★をしたお麩も加えて提供します。

体を冷やしてくれる夏野

- ・きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃ
- ↓
- 【働き】
- ・体の余分な熱をとる
- ・汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含む

※熱くなってきたので水分補給はこまめに行ってください