

献立表

令和4年09月

●卵 乳アレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
1	木	ドライカレー、ブロッコリーのフレンチサラダ、わかめコーンスープ、かんぱん、●牛乳	ぜんざい 星せんべい	米(精白米) 砂糖、オリーブ油 乾パン	ぶた肉(ひき肉)、牛肉(ひき肉)	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、ニンニク ブロッコリー(冷凍)、トマト、カリフラワー、にんじん 長ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ
2	金	ご飯、さんまのごま焼き、●麩ちゃんぶるー、豆腐としいたけのすまし汁、果物(パイン)	●タンナ ファクルー ●牛乳	米(精白米) 油 麩(車ふ)、油	さんま、白いりごま、黒いりごま、ごま ●卵、豚肩ロース とうふ(木綿豆腐)	キャベツ、もやし、にんじん、にら みつば、しいたけ パインアップル
3	土	牛肉みそ丼、じゃがいものみそ汁、果物(オレンジ)	シークワサー ゼリー 星せんべい	米(精白米)、油、砂糖 じゃがいも	牛肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ) たまねぎ、長ねぎ、わかめ(乾) 米みそ(甘みそ)	デンゲンサイ、たまねぎ、赤ピーマン たまねぎ、長ねぎ、わかめ(乾) オレンジ
5	月	ご飯、●クリームシチュー、きゅうりとみかんの和え物、果物(オレンジ)	●豆腐クッキー ●牛乳	米(精白米) じゃがいも 砂糖	●牛乳、とり肉(若鶏むね皮なし)	たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん きゅうり、みかん(缶) オレンジ
6	火	ご飯、揚げサバのみぞれかけ、キャベツのすりごま和え、きのこ豆腐のみそ汁、果物(パイン)	●アガラサー ●牛乳	米(精白米) 揚げ油、片栗粉、砂糖 砂糖	さば ツナ、白すりごま とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	だいこん キャベツ、にんじん しめじ、えのきたけ、万能ねぎ パインアップル
7	水	きびご飯、レバニラ炒め、●マッシュポテトサラダ、●オニオン卵スープ、果物(すいか)	●もちもち ドーナツ ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 油、砂糖、ごま油 じゃがいも、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	とりレバー ツナ ●卵	もやし、にんじん、にら、しょうが にんじん、コーン(缶)、えだまめ たまねぎ、にんじん、長ねぎ すいか
8	木	発芽玄米ご飯、●ちくわチーズ焼き、かぼちゃのそぼろ煮、豆腐となめこのみそ汁、果物(みかん)、●牛乳	ジューシー おにぎり	米(精白米)、米(発芽玄米) 砂糖、片栗粉	活ちくわ、●チーズ ぶた肉(ひき肉) とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ) ●牛乳 ツナ	あおのり かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、えだまめ なめこ、万能ねぎ みかん にんじん、にら、ひじき
9	金	●月見うどん、小松菜のお浸し、おはぎ	●いちご ジャムパン ●牛乳	ゆでうどん 砂糖 米(もち米)	とり肉(若鶏もも皮付)、●卵、◎なると 油あげ、削り節 つぶしあん(砂糖添加)、きなこ	葉ねぎ こまつな、にんじん、カットわかめ
10	土	そぼろ丼、大根のみそ汁、果物(バナナ)	ホットケーキ	米(精白米)、砂糖、油	とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しょうが、きざみどり だいこん、万能ねぎ、カットわかめ バナナ
12	月	ご飯、さばの塩焼き、●ゴーヤーチャンプルー、そうめん汁、果物(オレンジ)	くず餅 ●牛乳	米(精白米) 油 干しそうめん	さば とうふ(木綿豆腐)、●卵、ぶた肉(ばら)	にがり(ゴーヤー)、たまねぎ、にんじん 万能ねぎ オレンジ
13	火	ごましおご飯、●うじら豆腐、乱切りきゅうりのゆかり和え、豚汁、果物(すいか)	もちもちどら焼き ●牛乳	米(精白米) 揚げ油	とうふ(木綿豆腐)、●卵、白すりごま、白ごま	にんじん、グリーンピース(冷凍)、ひじき きゅうり とうがん、にんじん、長ねぎ すいか
14	水	お弁当会	バナナ スクエアケーキ ●牛乳	ホットケーキ粉、もち粉、油	豆腐	バナナ、レモン(果汁)
15	木	きびご飯、西京焼き、ひじき炒め、ゆし豆腐、果物(パイン)、●牛乳	揚げ芋もち	米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖 こんにやく、油、砂糖	かれい、米みそ(甘みそ) ぶた肉(ばら)、油あげ とうふ(ゆし豆腐) ●牛乳	にんじん、ひじき、にら 万能ねぎ、あおさ・アーサ パインアップル
16	金	手作りふりかけご飯、手羽元の甘酢煮、●ブロッコリーのマヨサラダ、豆乳コーンスープ、果物(バナナ)	ちんびん ●牛乳	米(精白米) 砂糖、片栗粉 ●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 油	しらす干し、白いりごま、削り節 鶏手羽元 ツナ 豆乳	塩こんぶ、あおのり レタス ブロッコリー(冷凍)、にんじん、コーン(缶) クリームコーン(缶)、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん バナナ
17	土	生姜焼き丼、南瓜のみそ汁、果物(グレープフルーツ)	果物(バナナ)	米(精白米)、砂糖	●牛乳 豚肩ロース 赤みそ	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きざみどり、しょうが かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ グレープフルーツ



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。

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
20	火	きびご飯、ちくわの磯辺揚げ、五目豆、豆腐とあーさのみそ汁、果物(みかん)	●マシュマロ おこし ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 小麦粉、油 こんにやく、砂糖	活ちくわ とりもも肉、だいず(水煮缶) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	あおのり にんじん、ごぼう、ほもめこんぶ(凍り物)、しいたけ 万能ねぎ、あおさ・アーサ みかん
21	水	発芽玄米ご飯、さばのカレー焼き、豆腐ちゃんぶるー、大根となめこのみそ汁、果物(バナナ)	チヂミ ●牛乳	米(精白米)、米(発芽玄米) 油	さんま、白いりごま、黒いりごま、ごま ●卵、豚肩ロース とうふ(木綿豆腐)	キャベツ、にんじん、にら だいこん、なめこ、万能ねぎ バナナ
22	木	五穀米ご飯、チキンの照り焼き、●人参しりしりー、じゃがいものみそ汁、果物(梨)、●牛乳	焼き芋	砂糖 じゃがいも	とり肉(若鶏もも皮なし) ●卵、ツナ(油漬缶) 米みそ(甘みそ) ●牛乳	にんじん、ピーマン たまねぎ、長ねぎ、わかめ(乾) なし(梨)
24	土	照り焼き丼、さつまいものみそ汁、果物(オレンジ)	ふりかけ おにぎり	米(精白米)、砂糖、ごま油 さつまいも	とり肉(若鶏もも皮付) 米みそ(甘みそ)	にんじん、デンゲンサイ、たまねぎ、きざみどり たまねぎ、長ねぎ オレンジ
26	月	●焼き肉三色丼、●温野菜サラダ、とろろ昆布のすまし汁、果物(パイン)	●チーズ スコーン ●牛乳	米(精白米)、砂糖、油、ごま油 ●ごまドレッシング	豚肩ロース、●卵	たまねぎ、もやし、こまつな、きざみどり ブロッコリー(冷凍)、にんじん、オクラ(冷凍)、ニンニク だいこん、万能ねぎ、とろろこんぶ パインアップル
27	火	ご飯、●ミートローフ、トマトのじゃこ和え、●白菜オニオンスープ、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、砂糖、コーン(缶) 砂糖、ごま油	ひき肉(うし)、ぶた、●卵 とうふ(木綿豆腐)、しらす干し	たまねぎ、にんじん、ピーマン、レモン(果汁) きゅうり、トマト ほうさい、たまねぎ、にんじん、長ねぎ グレープフルーツ
28	水	ご飯、骨まで食べるさんまの煮つけ、キャベツの和え物、南瓜のみそ汁、果物(バナナ)、●牛乳	オレンジゼリー ●カルシウム ウエハース	米(精白米) 砂糖 砂糖、ごま油	さんま しらす干し 赤みそ ●牛乳	キャベツ、にんじん、コーン(缶) かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ バナナ
29	木	お芋ごはん、から揚げ、お煮しめ、花麩のすまし汁、グレープアイス	●お麩ラスク ●牛乳	米(七分つき米)、さつまいも、ごま 揚げ油、片栗粉、小麦粉 砂糖 麩(焼ふ)	とり肉(若鶏もも皮なし) とうふ(凍り豆腐)	レタス かんかんせう、にんじん、たけのこ(水煮缶)、しいたけ、きざみどり みつば
30	金	ジャージャーめん、もやしのナムル、●わかめ卵スープ、果物(梨)、●牛乳	みそおにぎり いりこ	生中華めん、砂糖、片栗粉、ごま油 砂糖、ごま油	ぶた肉(ひき肉)、米みそ(赤色辛みそ) 白すりごま ●卵 ●牛乳	ピーマン、にんじん、たまねぎ、にら ほうれんそう、もやし、にんじん カットわかめ なし(梨)

～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。

※こども園では、9月9日(金)の給食にお月見うどんと手作りおはぎを提供します。

防災の日

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(アルファーマイ)・パン・缶詰め・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(木)の給食に乾パン(防災用ビスケット)を提供します。