

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。

2022年01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	土	冬休み				
3	月	冬休み				
4	火	キーマカレー、●温野菜サラダ、わかめスープ、マスカットゼリー	くず餅 ●牛乳	米(精白米) ●ごまドレッシング	ふた肉(ひき肉)、牛肉(ひき肉)、ひよこまめ(ゆで)	たまねぎ、にんじん、キャベツ(しめじ)、ピーマン(冷凍)、にんじん、ブロッコリー(冷凍)、にんじん、カリフラワー(ゆで)、長ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ
5	水	五穀米ご飯、レバニラ炒め、●マカロニサラダ、●オニオンスープ、果物(みかん)	●マシュマロ おこし ●牛乳	油、砂糖、ごま油 マカロニ、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 コーンフレーク、オートミール、水あめ、●マーガリン	とりレバー ●ゆで卵	もやし、にんじん、にら、しょうが きゅうり、りんご、みかん(缶) たまねぎ、にんじん、かいわれだいこん みかん
6	木	麦ご飯、●鮭のピカタ、●クーブイリチー、じゃがいものみそ汁、果物(グレープフルーツ)、●牛乳	大学芋	米(精白米)、押麦 小麦粉、油、砂糖 じゃがいも	さけ(鮭)、●卵 豚肩ロース、◎かまぼこ 米みそ(甘みそ) ●牛乳	にんじん、刻みこんぶ 長ねぎ、わかめ(乾) グレープフルーツ
7	金	七草がゆ、松風焼き、田作り、●かまぼこのすまし汁、●カーサのおやつ	チヂミ ●牛乳	米(精白米) 片栗粉 砂糖 やまといも、上新粉、砂糖、紅芋粉 小麦粉、もち粉、ごま油、砂糖	ふた肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま油、白すりごま、黒いりごま ◎かまぼこ ●卵白 しらす干し ●牛乳	だいこん、七草 たまねぎ、あおのり みつば にら
8	土	もずく丼、南瓜のみそ汁、果物(りんご)	ホットケーキ	米(精白米)、砂糖	ふた肉(ひき肉) 赤みそ	はくさい、たまねぎ、もずく(塩めき)、にんじん、万能ねぎ かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ りんご
11	火	発芽玄米ご飯、チキンの照り焼き、トマトのじゃこ和え、なめこ汁、果物(りんご)、●牛乳	豆腐ドーナツ	米(精白米)、米(発芽玄米) 砂糖、ごま油	とり肉(若鶏もも・皮なし) とうふ(木綿豆腐)、しらす干し 米みそ(甘みそ) ●牛乳 とうふ(絹ごし豆腐)	きゅうり、トマト だいこん、なめこ、万能ねぎ りんご
12	水	ご飯、●ビーフシチュー、フレンチサラダ、果物(バナナ)	そうめん ちゃんぷるー ●牛乳	米(精白米) じゃがいも 砂糖、オリーブ油	牛肉(もも) ひよこまめ(ゆで)	たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん レタス、トマト、コーン(缶)、セロリ バナナ
13	木	ご飯、きびなごのから揚げ、筑前煮、豆腐とアーサのみそ汁、果物(オレンジ)	●きな粉 蒸しパン ●牛乳	米(精白米) 小麦粉、揚げ油 さといも(冷凍)、こんにやく、砂糖	きびなご とり肉(若鶏もも・皮なし) とうふ(木綿豆腐)	だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、いんげん 万能ねぎ、あおさ・アーサ オレンジ
14	金	●ホットドッグ、●クリームスープ、温野菜のフレンチサラダ、果物(みかん)	そぼろおにぎり	米(精白米)、砂糖	とり肉(ひき肉)	あおのり
15	土	生姜焼き丼、大根のみそ汁、果物(バナナ)	バナナ 塩せんべい	米(精白米)、油、砂糖	ふた肉(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 バナナ
17	月	麦ご飯、鶏肉のごまみそ焼き、●ブロッコリーのマヨサラダ、●冬瓜のクーリジシ、果物(オレンジ)	●タンナ ファクルー ●牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖 ●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 イナムルチちこんにやく	とり肉(若鶏もも・皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、白すりごま、白いりごま	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 オレンジ
18	火	ご飯、サバのゆかり焼き、大根のそぼろ煮、なすのみそ汁、果物(みかん)	●ボンデケージョ ●牛乳	米(精白米) 砂糖、片栗粉	さば とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	だいこん、しめじ、にんじん、えだまめ なす、えきたけ、万能ねぎ みかん
19	水	お弁当会	●チョコチップ スコーン ●牛乳	じゃがいも、片栗粉、白玉粉、砂糖	●チーズ ●牛乳	
				ホットケーキ粉	●バター、●牛乳 ●牛乳	

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
20	木	ご飯、カラフルマーボー豆腐、ささみの中華和え、●卵スープ、果物(バナナ)	ちんぴん ●牛乳	米(精白米) 小麦粉、片栗粉 砂糖、ごま油	とうふ(木綿豆腐)、ふた肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ) ●卵	たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、にんじん はくさい、きゅうり、黒きくらげ カットわかめ バナナ
21	金	焼きそば、●チキンチョップドサラダ、かぼちゃのみそ汁、果物(みかん)、●牛乳	芋ご飯おにぎり	焼きそばめん、油 ●ごまドレッシング	豚肩ロース とうふ(木綿豆腐)、レタス(キドニービーンズ(ゆで)、だいず(ゆで)) 米みそ(甘みそ) ●牛乳	たまねぎ、キャベツ、しめじ、ピーマン、にんじん、あおのり トマト、きゅうり、コーン(缶) かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ みかん
22	土	ピピンパ丼、中華スープ、果物(みかん)	ごまぐず餅	米(精白米)、砂糖、ごま油、油	豚肩ロース	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
24	月	五穀米ご飯、おでん、白菜の和え物、さつまいものみそ汁、果物(りんご)	ココアホットケーキ ●牛乳	板こんにやく、砂糖 砂糖 さつまいも	鶏手羽元、活ちくわ、厚揚げ 赤みそ	だいこん、にんじん、こんぶ(煮物用) はくさい、にんじん、きゅうり たまねぎ、長ねぎ りんご
25	火	ゆかりご飯、赤魚の煮つけ、●ほうれん草の白和え、とろろ昆布のすまし汁、果物(みかん)	●オートミール クッキー ●牛乳	米(精白米) 砂糖 ●ごまドレッシング	かさご とうふ(木綿豆腐)、ツナ(油漬缶)、ごま	しょうが ほうれんそう だいこん、万能ねぎ、とろろこんぶ みかん
26	水	カレーうどん、バンバンジー、果物(バナナ)、●牛乳	いなり寿司	米(精白米)、砂糖	豚肩ロース、油あげ とうふ(木綿豆腐)	たまねぎ、にんじん、長ねぎ きゅうり、もやし、にんじん バナナ
27	木	●焼き豚チャーハン、花シュウマイ 中華スープ、白菜のツナあえ、 グレープアイス	●アガラサー	米(精白米)、油、ごま油、砂糖 シュウマイの皮、片栗粉、ごま油、砂糖 はるさめ 砂糖	●焼きぶた ぶた肉(ひき肉) ツナ(油漬缶) グレープアイス ●牛乳	長ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、コーン(缶) たまねぎ、しょうが にんじん、にら、干しいたけ はくさい、にんじん、きゅうり
28	金	ご飯、秋刀魚の蒲焼風、●人参しりしりー、ゆし豆腐(アーサ)、果物(パイン)、●牛乳	ぜんざい	米(精白米) 片栗粉、油、砂糖	さんま ●卵、ツナ とうふ(ゆし豆腐) ●牛乳	にんじん、ピーマン 万能ねぎ、あおさ・アーサ パイン
29	土	牛肉みそ丼、じゃがいものみそ汁、果物(オレンジ)	もちもちどら焼き	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) 米みそ(甘みそ)	チンゲンサイ、たまねぎ、赤ピーマン たまねぎ、長ねぎ オレンジ
31	月	きびご飯、酢豚、きゅうりとわかめの和え物、春雨スープ、果物(みかん)、●牛乳	黒米みそ おにぎり	米(精白米)、きび(精白粒) 油、片栗粉、砂糖 砂糖 はるさめ	ぶた肉(ロース) しらす干し ●牛乳 米みそ(甘みそ)、ツナ(油漬缶)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、パイナップル きゅうり、カットわかめ キャベツ、にんじん みかん

春の七草：七草がゆ

1月7日の人日の日に行われる『人日の節句』の行事で、五節句【1/7(人日)、3/3(上巳)、5/5(端午)、7/7(七夕)、9/9(重陽)】のひとつです。

人日の節句の1月7日は七草がゆを食べます。七草がゆにはさまざまな説がありますが、お正月にごちそう三味だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補うという意味があります。

七草がゆに入る春の七草

『せり』、『なずな(別名：ぺんぺん草)』、『ごぎょう』、『はこべら』、『ほとけのざ(別名：サンカイグサ)』、『すずな(かぶ)』、『すずしろ(だいこん)』です。

沖縄では、旧暦の12月8日に健康・長寿の祈願のための縁起物としてムーチー(月桃の葉に餅を包んで蒸したものを食べる習慣があります。今年度、クッキング体験の中でムーチー作りを行い、家庭へ持ち帰る予定でしたが、感染症対策により、調理担当(キッチン)が月桃の葉を使った別のおやつを1月7日(金)の給食で提供します。

※金城こども園では、誤飲の恐れを考慮して餅の提供を控えています。