

献立表

2023年05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月	ご飯、マーボーなす、●春雨サラダ とうがんのスープ、●果物(オレンジ)、●牛乳	フルーツポンチ	米(精白米) 油、砂糖、片栗粉、ごま油 はるさめ、砂糖、ごま油 はるさめ	とうがん(木綿豆腐)、ふた肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ) ●赤ハム ●牛乳	なす、長ねぎ、しょうが、ニンニク きゅうり、黄ピーマン とうがん、チンゲンサイ オレシ バナナ、パイナップル(缶)、りんご、みかん(缶)
2火	●もずく ご飯、●兜バーグ、●ポテトサラダ ●卵スープ、●ヨーグルト	ヒラヤーチー ●牛乳	米(精白米) ①パン粉 じゃがいも、●マヨネーズ ●卵 ●ヨーグルト(加糖) ●卵、ツナ(油漬缶) ●牛乳	合ひき肉(牛・ぶた)、●卵 ●赤ハム ●卵 ●ヨーグルト(加糖) ●卵、ツナ(油漬缶) ●牛乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース きゅうり、にんじん、コーン(缶) ほうれんそう もずく(塩漬き)、長ねぎ オレシ
6土	照り焼き丼、南瓜のみそ汁、果物(オレンジ)	バナナスコーン	米(精白米)、砂糖、ごま油 ホットケーキ粉、油	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きざみのだ かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ オレシ	バナナ
8月	ゴーヤの日 ご飯、サバの塩焼き、●ゴーヤチャンプルー ●むらも汁、果物(パイ)	くず餅 ●牛乳	米(精白米) 油 黒砂糖、くず粉、タピオカ粉、グラニュー糖	さば とうふ(沖縄豆腐)、●卵、ふた肉(ばら) ●卵 きなこ ●牛乳	にがり(ゴーヤ)、たまねぎ、にんじん にら、あおき、アーサ パイナップル
9火	玄米ご飯、●なすのはさみ揚げ キャベツの和え物、じゃがいものみそ汁 果物(バナナ)	●よもぎ ホットケーキ ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) ①パン粉、油、小麦粉 砂糖、ごま油 じゃがいも ホットケーキ粉、砂糖	ぶた肉(ひき肉)、●卵 しらす干し 米みそ(甘みそ) ●卵、●牛乳	なす、たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん、コーン(缶)、かいわれたね 長ねぎ、わかめ(乾) バナナ よもぎ
10水	弁当会 	黒糖の日 黒糖ちんすこう ●牛乳	小麦粉、ラード、砂糖、黒砂糖	●牛乳	
11木	ジャージャーめん、もやしのナムル ●わかめ卵スープ、果物(オレンジ) ●牛乳	ピビンバ風 おにぎり	生中華めん、砂糖、片栗粉、ごま油 砂糖、ごま油 米(精白米)、砂糖、ごま油	ふた肉(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 オレシ
12金	ご飯、●魚のチーズ焼き、きんぴらごぼう きのこのみそ汁、果物(パイ)	●あげぼん ●牛乳	めがね、●ピザ用チーズ、●粉チーズ ぶた肉(ばら)、ごま 米みそ(甘みそ) ①ロールパン、油、グラニュー糖、砂糖	きなこ ●牛乳 豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(甘みそ)	ごぼう、にんじん、えだまめ きのこのみそ汁、しめじ、万能ねぎ パイナップル
13土	牛肉みそ丼、さつまいものみそ汁 果物(オレンジ)	わかめおにぎり	米(精白米)、油、砂糖 さつまいも 米(精白米)	豚肉(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 オレシ
15月	キーマカレー、●スパサラ、●トマトスープ 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) ●マヨネーズ、サラダ用スプアター じゃがいも 砂糖	●赤ハム ●牛乳	きゅうり、にんじん、コーン(缶) トマト、たまねぎ、セロリ バナナ オレシジュース(濃縮還元)、イナガア
16火	ご飯、骨まで食べるさんまの煮つけ ●人参しりしり、なめこ汁、果物(オレンジ)	揚げさつまいももち ●牛乳	米(精白米) 砂糖 さつまいも、もち粉、揚げ油、砂糖	さんま ●卵、ツナ(油漬缶) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) ●牛乳	にんじん、ピーマン なめこ、長ねぎ オレシ
17水	●豚肉チャーハン、花シュウマイ きゅうりのゆかりあえ、キャベツスープ 果物(パイ)	ぜんざい 星せんべい	米(精白米)、油 片栗粉、シュウマイの皮、ごま油、砂糖 黒砂糖、グラニュー糖、押麦	ぶた肉(ひき肉)、●卵 ぶた肉(ひき肉) こしあん(生)、いんげん(乾)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、長ねぎ たまねぎ、しょうが きゅうり、にんじん キャベツ、にんじん パイナップル
18木	ご飯、ホキの磯辺揚げ きゅうりとわかめの和え物、豚汁 果物(バナナ)	●お麩ラスク ●牛乳	米(精白米) 揚げ油、片栗粉 砂糖 餅(焼ふ)、砂糖	ホキ しらす干し 豚肉(ロース)、厚揚げ、米みそ(淡色辛みそ) ●バター ●牛乳	あおのり きゅうり、カットわかめ とうがん、にんじん、長ねぎ バナナ
19金	麦ご飯、●はんぺんチーズ焼き、筑前煮 わかめとたまねぎのみそ汁、果物(パイ)	●チョコチップ スコーン ●牛乳	米(精白米)、押麦 こんにやく、砂糖 ホットケーキ粉	①はんぺん、●チーズ とり肉(若鶏もも・皮なし) 米みそ(甘みそ) ●バター、●牛乳	あおのり りんご、にんじん、ごぼう、しいたけ、いんげん たまねぎ、万能ねぎ、カットわかめ パイナップル
20土	生妻焼き丼、大根とわかめのみそ汁 果物(オレンジ)	シークワサー ゼリー	米(精白米)、油、砂糖 砂糖	豚肉(ロース) 米みそ(甘みそ)、油あげ	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きざみのだ だいこん、万能ねぎ オレシ シークワサー(生果汁)、イナガア



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 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
22月	青菜ご飯、さばのカレー焼き ●麩ちゃんぶるー、ゆし豆腐(アーサー) ●果物(バナナ)、●牛乳	●ババロアみかん	米(精白米) 麩(車ふ)、油 砂糖	さば ●卵、豚肉(ロース) とうふ(ゆし豆腐) ●牛乳 ●牛乳、●生クリーム、ゼラチン	からしな キャベツ、もやし、にんじん、にら 万能ねぎ、あおき、アーサー バナナ みかん(缶)
23火	ご飯、タンダーリーチキン、●マセドアンサラダ ●コンクリームスープ、果物(オレンジ)	ちんびん ●牛乳	米(精白米) さつまいも、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 片栗粉、油 小麦粉、油 小麦粉、黒砂糖、油、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし) たいず(ゆで) 豆腐 ●牛乳	レモン(果汁)、ニンニク きゅうり、にんじん、コーン(缶) クリームコーン(缶)、たまねぎ、コーン(缶) オレシ
24水	ご飯、西京焼き、厚揚げのそぼろ煮 かぼちゃのみそ汁、果物(パイ)	●おからきな粉 ドーナツ ●牛乳	米(精白米) 砂糖 砂糖、片栗粉 ホットケーキ粉、揚げ油、砂糖	かれい、米みそ(甘みそ) 厚揚げ、ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ) ●卵、おから、きなこ ●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 パイナップル
25木	ご飯、レバーの酢豚風、中華和え ●きのこのかきたまスープ、果物(オレンジ)	●オートミール クッキー ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、油、砂糖 ごま油、砂糖 ホットケーキ粉、オートミール、砂糖、油、はちみつ	ぶた肉(レバー) ツナ(油漬缶) ●卵 ●牛乳	たまねぎ、ピーマン、にんじん きゅうり、カットわかめ しめじ、えのきたけ オレシ
26金	梅納豆ご飯、さんまのごま焼き、大根うぶさー からし菜のみそ汁、果物(パイ)	●ボンデケーキ ●牛乳	米(精白米) 片栗粉 砂糖 じゃがいも、片栗粉、白玉粉	なつとう さんま、白いりごま、黒いりごま 豚肉(ロース) 米みそ(甘みそ)、油あげ ●チーズ ●牛乳	うめぼし だいこん、にんじん、むぎ枝豆、にら からし菜のみそ汁、万能ねぎ パイナップル
27土	もずく丼、じゃがいものみそ汁 果物(バナナ)	鮭おにぎり	米(精白米)、砂糖 じゃがいも 米(精白米)	ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ) さけ(焼)	ほうれんそう、たまねぎ、もずく、にんじん、万能ねぎ たまねぎ、長ねぎ、わかめ(乾) バナナ
29月	ご飯、さばの竜田揚げ、●豚しゃぶサラダ 冬瓜のみそ汁、果物(パイ)	●枝豆蒸しパン ●牛乳	米(精白米) 揚げ油、片栗粉、砂糖 ●ごまドレッシング ホットケーキ粉、砂糖、油	さば 豚肉(ロース) 米みそ(甘みそ) ●卵、●牛乳、●チーズ ●牛乳	しょうが レタス、きゅうり、黄ピーマン、みずな とうがん、万能ねぎ、あおき、アーサー パイナップル えだまめ
30火	ご飯、●マカロニグラタン、ブロッコリーサラダ ●きのこのスープ、●パースデーケーキ りんごジュース 	手作りふりかけ おにぎり	米(精白米) マカロニ 油 砂糖、小麦粉 米(精白米)	ぶた肉(薄切もも肉なし)、●バター、●粉チーズ ●卵、●生クリーム、●牛乳、●バター しらす干し、白いりごま、煎り節	たまねぎ、にんじん、コーン(缶)、セロリ ブロッコリー、にんじん、トマト のり、たまねぎ、しめじ、にんじん、きざみのだ りんごジュース(果汁100%)、いちご 刻みこんぶ、あおのり
31水	ご飯、●チキン南蛮、トマトのじゃこ和え たまねぎのみそ汁、果物(バナナ)	ビーフン ●牛乳	米(精白米) ビーフン、油、砂糖	とり肉(若鶏むね・皮付) とうふ(木綿豆腐)、しらす干し 米みそ(甘みそ)、油あげ 豚肉(ロース) ●牛乳	きゅうり、トマト たまねぎ、にんじん、万能ねぎ バナナ たまねぎ、もやし、にんじん、にら



5月5日は、子どもの日です。
青い空を、鯉のぼりが風に揺られて
気持ちよさそうにおよんでいますね。
金城こども園では、5月2日の昼食に、
こどもの日にちなんでこどもの日メニュー
(兜バーグ)を提供します。
兜には、『危険から守り、安全に暮らせる
ように』との願いが込められた装飾品です。
兜バーグを食べて、病気や事故から身を守り、
元気に過ごしましょう！



ゴーヤは、栄養の宝庫といえるほど様々な栄養が豊富です。
★ゴーヤに含まれている栄養
ビタミンC・ビタミンE・カリウム・カルシウム・食物繊維などが
豊富に含まれています。
★ゴーヤの苦み
疲労回復・夏バテ防止・食欲増進などといった働きがあります。
★新鮮なゴーヤの選び方
太くて緑色が濃いもの・表面のイボが硬いものがポイントです。
カットしたゴーヤを水にさらし塩もみする事で苦みを緩和
することができるので試してみてください。

これから暑い時期になりますが、ゴーヤを食べて暑い夏も
元気に過ごしましょう！