

# 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。

2023年06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	五穀米ご飯、●魚のポテト焼き、ツナサラダ 肉団子スープ、果物(オレンジ)	●人参蒸しパン ●牛乳	熱と力になるもの ●マヨネーズ、じゃがいも油、砂糖 はるさめ、片栗粉	血や肉や骨になるもの さけ(鮭) ツナ(油漬缶) ぶた肉(ひき肉)	体の調子を整えるもの レタス、きゅうり、黄ピーマン だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな オレンジ にんじん
2	金	●三色焼肉丼、モウイの和え物 ●ファイバースープ、果物(パイナップル)、●牛乳	ココアホットケーキ	米(精白米)、油、ごま油 砂糖 押麦	豚肩ロース、●卵 ツナ(油漬缶) ◎ペーコン	チンゲンサイ、にんじん、しょうが しろうり、きゅうり、にんじん ほうい、たまねぎ、ごぼう、にんじん、かいたんぽこ、 バナナッフル
3	土	豚丼、キャベツのみそ汁、果物(バナナ)	じゃこおにぎり	米(精白米)、砂糖	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)、油あげ	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが キャベツ、万能ねぎ バナナ
5	月	●ハヤシライス、●温野菜サラダ ●オクラスープ、果物(バナナ)	●ケーキサレ ●牛乳	米(精白米)、じゃがいも、油 ●マヨネーズ、砂糖	豚肩ロース	たまねぎ、へちま、にんじん ブロッコリー、にんじん、コーン(缶) 赤ピーマン、たまねぎ、おくら、黄ピーマン バナナ
6	火	ご飯、八宝菜、中華和え、●ニラ卵スープ 果物(オレンジ)	●さつま芋の ごま団子 ●牛乳	小麦粉、油	●牛乳、●卵、◎ウインナー、●チーズ ●牛乳	赤ピーマン、こまつな
7	水	麦ご飯、●千草焼き、小松菜の煮浸し 五目みそ汁、果物(パイナップル)、●牛乳	●鯖マヨおにぎり	米(精白米)、押麦 砂糖、ごま油	●卵、とり肉(ひき肉) 油あげ、しらす干し とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ) ●牛乳	たまねぎ、ピーマン、にんじん、ひじき こまつな、にんじん ごぼう、えのきたけ、なす、にんじん、葉ねぎ バナナッフル 焼のり、しそ
8	木	ご飯、●キャベツメンチかつ 小松菜のごま和え、厚揚げのみそ汁、すいか	ぜんざい せんべい	米(精白米) ◎パン粉、油、小麦粉 砂糖	ぶた肉(ひき肉)、牛肉(ひき肉)、●卵 ツナ(油漬缶)、ごま 厚揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ こまつな、にんじん だいこん、にんじん すいか
9	金	ご飯、●魚のカレーピカタ ●鶏肉とセロリソテー、●3種類お豆のスープ 果物(バナナ)	●卵サンドイッチ ●牛乳	黒砂糖、グラニュー糖、押麦	いんげんまめ(乾)、こしあん(生)	
10	土	ビビンバ丼、エノキのみそ汁、果物(りんご)	くずもち	米(精白米) 小麦粉、油 油	ホキ、●卵 とり肉(若鶏もも・皮なし)	たまねぎ、セロリ、にんじん たまねぎ
12	月	ご飯、魚の煮つけ、ナーベラーのんぶしー さつまいものみそ汁、果物(パイナップル)	豆乳もち ●牛乳	◎食パン、●マヨネーズ、●マーガリン	◎ゆで卵 ●牛乳	たまねぎ、きゅうり
13	火	ご飯、チキンの照り焼き、もずく酢 豆腐みそ汁、すいか	かぼちゃ豆腐 ドーナツ ●牛乳	米(精白米)、砂糖、ごま油、油	豚肩ロース とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	えのきたけ、万能ねぎ りんご
14	水	●冷やし中華、●野菜のかき揚げ 果物(オレンジ)、●牛乳	肉巻きおにぎり	黒砂糖、くず粉、タピオカ粉、グラニュー糖	きなこ	
15	木	お弁当会	●手作りUFOパン ●牛乳	米(精白米) 砂糖 油 さつまいも	赤魚 とうふ(絹ごし豆腐)、ぶた肉(ばら)、米みそ(甘みそ) 米みそ(甘みそ)	しょうが へちま、にんじん、にら たまねぎ、長ねぎ バナナッフル
16	金	納豆ご飯、●さつま揚げ、おくらの梅和え ●冬瓜のクーリジ、果物(バナナ)	●チーズスコーン ●牛乳	片栗粉、砂糖	豆乳、きなこ ●牛乳	
17	土	そぼろ丼、なすのみそ汁、果物(オレンジ)	昆布おにぎり	米(精白米) 砂糖 油	とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	しょうが、にんじん、たまねぎ、しょうが、きさめい なす、たまねぎ、長ねぎ オレンジ
				米(精白米)		こんぶ佃煮

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
19	月	ご飯、鶏肉のマーマレード焼き ●ごぼうのマヨサラダ ●かぼちゃとさつまいものスープ 果物(オレンジ)	●岩手揚げ ●牛乳	熱と力になるもの 米(精白米) 砂糖 ●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 さつまいも	血や肉や骨になるもの とり肉(若鶏もも・皮付) ツナ ●牛乳、●バター	体の調子を整えるもの マーマレード ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン(缶) かぼちゃ オレンジ ひじき
20	火	●ナポリタン、●コールスローサラダ ●オニオンスープ、果物(バナナ)、●牛乳	ひじきおにぎり いりこ	さつまいも、小麦粉、揚げ油、砂糖 ●牛乳	◎ウインナー だいす(水煮缶)	たまねぎ、ピーマン、にんじん、ホーランド(漬) キャベツ、にんじん、コーン(缶) たまねぎ、にんじん、長ねぎ バナナ
21	水	ごましおご飯、●魚の和風マヨ焼き ババイヤイリチー、からし菜のみそ汁 果物(パイナップル)	野菜チップ ●牛乳	米(精白米)、砂糖、ごま油	油あげ にんじん、ひじき	めかじき ぶた肉(ばら) 米みそ(甘みそ)、油あげ
22	木	ご飯、牛肉じゃが、●ハンダマの白和え きのこのみそ汁、果物(りんご)	●バナナケーキ ●牛乳	じゃがいも、油	●牛乳	長ねぎ、ごんぶ佃煮、万能ねぎ りんご
24	土	春雨丼、中華スープ、果物(バナナ)	オレンジゼリー	米(精白米) じゃがいも、しらたき、砂糖 ●ごまドレッシング	●牛乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) ほうれんそう、ハンダマ、にんじん しめじ、えのきたけ、万能ねぎ りんご
26	月	ご飯、●魚のパン粉焼き カレーおからいりちー、春雨キャベツスープ 果物(りんご)	もちもちどら焼き ●牛乳	ホットケーキ粉、砂糖 ●牛乳	●牛乳、●卵、●牛乳	バナナ
27	火	ご飯、●チキンのチーズ焼き ブロッコリーとちくわのサラダ、豆腐スープ 果物(パイナップル)	チヂミ ●牛乳	米(精白米)、砂糖、油	豚肩ロース	にんじん、ピーマン、たまねぎ チンゲンサイ、しめじ バナナ
28	水	青菜ご飯、●フリッター、●南瓜サラダ ●卵スープ、すいか、●牛乳	りんごごとマトゼリー ●カルシウム ウエハース	小麦粉、もち粉、ごま油、砂糖 ●牛乳	ふす干し ●牛乳	からしな かほちや、干しぶどう ほうれんそう すいか
29	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、●チョップドサラダ ●卵スープ、●ブラウニー、ジョア	●夏野菜そうめん	米(精白米) 油、片栗粉、小麦粉 ●ごまドレッシング 片栗粉 小麦粉、砂糖、オートミール 干しそうめん	とり肉(若鶏もも・皮なし)、◎ウインナー だいす(水煮缶) ●卵 ●バター、●卵 ◎赤ハム、●卵	たまねぎ、きゅうり、コーン(缶)、えだまめ たまねぎ、にんじん、長ねぎ トマト、おくら
30	金	ご飯、魚のゆかり焼き ●ゴーヤチャンプルー、麩のすまし汁 果物(バナナ)	●豆腐クッキー ●牛乳	米(精白米) 油 砂糖(焼ふ)	さば ●卵、ぶた肉(ばら)	にがり(ゴーヤ)、たまねぎ、にんじん えのきたけ、長ねぎ バナナ

## 食中毒を防ぐお弁当の作り方!

食中毒が増える季節です!  
湿度が上昇するじめじめとした季節には、食中毒の原因となる細菌類が繁殖しやすいです。  
金城こども園では、エアコンをつける、室内の涼しい場所に、お弁当を保管しています。

### 必ず手を洗う

手洗いは、食中毒予防の基本です。  
お弁当を作るとき、  
結めるときは手洗いを  
きちんとしましょう

### 冷ましてから詰める

温かいまま詰めると、傷みやすいので、冷ましてから詰めるようにしましょう

### 水分が少ないおかずを入れる

水分が多いと食中毒が増えやすくなります。お弁当には、水分が少ないおかずがおススメです。  
× 和え物  
煮物  
○ 揚げ物  
炒め物

### 仕切りを上手に使う

おかず同士がふれないように、仕切り  
やおかずカップを利用  
しましょう

## 虫歯を予防しよう

### 虫歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら  
食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬い食材などをよく噛んで食べる
- 規則正しい生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を  
常用しない

### 丈夫な歯をつくる食べ物

歯を構成する重要な栄養素といえたんばく質。さらにカルシウムやビタミンをとること  
で丈夫な歯が作られます。

- ・肉
- ・魚
- ・卵
- ・豆腐
- ・納豆
- ・牛乳
- ・チーズ
- ・ひじき
- ・小松菜
- ・ヨーグルト

