

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07月

●卵 乳アレルギー

日曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
			黄	赤	緑
1 土	ホイコーロー丼、チンゲン菜スープ 果物(オレンジ)	ホットケーキ	黄 熱と力になるもの 米(精白米)、油、砂糖	赤 血や肉や骨になるもの 鶏胸肉1ス、たまご(甘みそ)	緑 体の温子を暖めるもの キャベツ、にんじん、ピーマン、にら チンゲンサイ、えのきたけ、カットわかめ オレンジ
3 月	ご飯、魚のゆかり焼き、厚揚げのそぼろ煮 なめこ汁、果物(りんご)、●牛乳	●チョコチップ スコーン	米(精白米) 砂糖、片栗粉	さば 厚揚げ、ぶた肉(ひき肉) たまご(甘みそ)、なめこ、万能ねぎ ●牛乳	たまご、えのきたけ、にんじん、たまご たまご、なめこ、万能ねぎ オレンジ
4 火	とうもろこし飯、レバニラ炒め、●チーズちくわ とろろ昆布のすまし汁、果物(パイナップル)	●アガラサー ●牛乳	米(七分つき米)、油 砂糖、ごま油	とりレバー ちくわ、●チーズ	コーン(缶) にんじん、もやし、にら、しょうが だいこん、万能ねぎ、とろろこん パイナップル
5 水	ご飯、魚のマリネ、ひじき炒め ●白菜オニオンスープ、すいか	くず餅 ●牛乳	米(精白米) 揚げ油、片栗粉、砂糖、油 ごんにやく、油、砂糖	さけ(鮭) ぶた肉(ばら)、だいず(ゆで)	レタス、トマト、きゅうり にんじん、ひじき、にら ゆであいだたまご、にんじん、万能ねぎ すいか
6 木	ご飯、ゴーヤーの肉詰め、●人参しりしり ゆし豆腐、果物(バナナ)	●タンナファルルー ●牛乳	米(精白米) 小麦粉、●パン粉、油、砂糖	さひき肉、牛、ぶた、とうもろこし、豆腐、 ●卵、ツナ(油漬缶) とうふ(ゆし豆腐)	にがり(ゴーヤー)、たまご にんじん、ヒーマン 万能ねぎ バナナ
7 金	●セタそうめん、魚の磯辺揚げ、短冊サラダ ●セタゼリー	●チーズおほか おにぎり	米(精白米)、砂糖	干しとうめん 小麦粉、揚げ油 砂糖、ごま油 砂糖	おくら、にんじん あおのり だいこん、きゅうり、にんじん りんご、かんてん(粉)
8 土	ご飯、豆腐ちゃんぶる一、ごぼうの和え物 さつまいものみそ汁、果物(バナナ)	みそおにぎり	米(精白米)、油 砂糖、さつまいも	とうふ(木綿豆腐)、煎餅、ローズ ツナ(油漬缶) みそ(甘みそ)	キャベツ、にんじん、にら にんじん、ごぼう、コーン(缶) たまご、万能ねぎ バナナ
10 月	ご飯、魚のトマト煮、●おからサラダ ●パパイヤ卵スープ、果物(バナナ)	大学芋 ●牛乳	米(精白米) 油、片栗粉、砂糖	さば おから ●卵	トマト(缶)、たまご、おから、コンニク にんじん、たまご、きゅうり パパイヤ(果実系) バナナ
11 火	枝豆ごはん、魚の塩焼き、クワイリチー へちまのみそ汁、果物(オレンジ)、●牛乳	ぜんざい せんべい	米(精白米) 油、砂糖	さば ぶた肉(ばら)、だいず(水煮缶) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	えだまめ にんじん、割みこんが えのきたけ、へちま、万能ねぎ オレンジ
12 水	●沖繩そば、沖縄野菜たら、●プリン	大豆おやき ●牛乳	米(精白米)、砂糖	とうふ(木綿豆腐)、卵、おろしご、かつお節 ●牛乳、●卵	万能ねぎ、しょうが にがり(ゴーヤー)、しめじ(おどや)
13 木	お弁当会	韓国風海苔巻き	米(精白米)、ごま油、砂糖	煎餅、ローズ	ほうれんそう、にんじん、ゆかり、コンニク
14 金	ふりかけご飯、ハンバーグ ●コールスローサラダ、●マカロニスープ ●お誕生日ケーキ、ジュース	●ハニークリーム トースト ●牛乳	米(精白米) パン粉、砂糖	牛肉(ひき肉)、ぶた肉(ひき肉) ●卵	たまご キャベツ、にんじん にんじん、たまご、ごまつな ジュース(果汁100%)、レモン(果汁)
15 土	牛肉みそ丼、白菜のみそ汁、果物(バナナ)	シークワサー ゼリー	米(精白米)、油、砂糖	牛肉(ひき肉)、ぶた肉(ひき肉) みそ(淡色赤みそ) 米みそ(淡色赤みそ)	チンゲンサイ、たまご、赤ピーマン たまご、えのきたけ、はくさい、万能ねぎ バナナ
18 火	五穀米ご飯、魚のムニエル、●胡瓜スティック ●カレー風味スープ、果物(りんご)	●もずくの天ぷら ●牛乳	オリブ油、小麦粉 ●マヨネーズ	ホキ ぶた肉(ばら)	きゅうり たまご、キャベツ、にんじん もずく(塩焼き)、たまご、にら
19 水	ご飯、豆腐の旨煮、もずく酢 キャベツのみそ汁、果物(バナナ)、●牛乳	●カルピス シャーベット	米(精白米) 片栗粉、ごま油 砂糖	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(もも)	ゆかり、おろしご、パプリカ、コンニク、 もずく(塩焼き)、きゅうり、レモン(果汁) キャベツ、万能ねぎ バナナ

日曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
			黄	赤	緑
20 木	ご飯、●コロッケ、●花野菜サラダ ●きのこのスープ、果物(デラウェア)	●お昼ラスク ●牛乳	米(精白米) じゃがいも、油、●心、小麦粉 ●フレンチドレッシング(分量外)	ぶた肉(ひき肉)、●卵、牛、肉(ひき肉)	たまご、にんじん ブロッコリー、にんじん、カリフラワー ぶどう
21 金	きびご飯、夏野菜マーボー もやしとわかめのナムル、中華スープ 果物(オレンジ)	●かぼちゃもち ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 片栗粉、砂糖、ごま油 ごま油	たまご、にんじん、コンニク、しょうが もやし、にんじん、カットわかめ えのきたけ、にんじん、干しいたけ オレンジ	たまご、にんじん、コンニク、しょうが もやし、にんじん、カットわかめ えのきたけ、にんじん、干しいたけ オレンジ
22 土	ご飯、豚肉のしょうが焼き、キャベツの和え物 南瓜のみそ汁、果物(りんご)	焼きもちこし おにぎり	米(精白米) 油、砂糖 砂糖	豚肩ロース 赤みそ	たまご、ごまつな、しょうが キャベツ、にんじん、コーン(缶) かぼちゃ、たまご、長ねぎ りんご
24 月	玄米ご飯、白身魚のコーンフライ ブロッコリーの三色サラダ、●ポタージュスープ 果物(りんご)	●スイートポテト ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) コーンフレーク、小麦粉、油 砂糖、オリブ油 じゃがいも	ホキ ●牛乳、とり肉(ひき肉)	ブロッコリー、にんじん、コーン(缶) にんじん りんご
25 火	ご飯、焼き魚のみぞれかけ ちきなーちゃんぶる一、パパイヤのみそ汁 すいか、●牛乳	豆腐ナゲット	米(精白米) 片栗粉、砂糖 油	ぶり(50%) 煎餅、ローズ とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) ●牛乳 とり肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)	だいこん、万能ねぎ からし、にんじん、にら パパイヤ(果実系)、たまご、万能ねぎ すいか たまご、コンニク
26 水	ご飯、牛肉ピーマン炒め、蒸しシュウマイ ●中華風コンスープ、果物(パイナップル)	●ホットケーキ ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、砂糖	牛肉(もも) ぶた肉(ひき肉) ●卵	ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで) シュウマイの皮、片栗粉、ごま油、砂糖 コーン(缶)、にんじん パイナップル
27 木	ウコンライス、夏野菜カレー、フレンチサラダ ●トマトスープ、果物(オレンジ)	●マシュマロ おこし ●牛乳	米(精白米) 砂糖、オリブ油	とり肉(若鶏もも、皮なし)	たまご、おろしご、たまご、にんじん、おろし からし、りんご、赤ピーマン、みずな たまご、トマト、レタス オレンジ
28 金	ご飯、西京焼き、●魷ちゃんぶる一 じゃがいものみそ汁、果物(バナナ)	●サーター アングギー ●牛乳	米(精白米) 砂糖 煎餅(煎)、油 じゃがいも	かれい、米みそ(甘みそ) ●卵、(魚)実りーゼー 米みそ(甘みそ)	キャベツ、もやし、たまご、にら 長ねぎ、わかめ(乾) バナナ かぼちゃ
29 土	照り焼き丼、からし菜のみそ汁、果物(オレンジ)	スコーン	米(精白米)、砂糖、ごま油	とり肉(若鶏もも、皮なし) 米みそ(甘みそ)	にんじん、ブロッコリー、たまご、おどや からし、にんじん、コーン(缶) オレンジ
31 月	●もずく丼、小松菜とコーンの和え物 冬瓜のみそ汁、果物(オレンジ)	豆腐たこ焼き ●牛乳	米(精白米)、砂糖 砂糖	●卵、ぶた肉(ひき肉) あおき、米みそ(甘みそ)	はくさい、おろしご、たまご、おどや ごまつな、にんじん、コーン(缶) 冬瓜、万能ねぎ オレンジ

七夕

七夕は、中国から伝わった星祭りです。彦星と織姫という男女が、天の川を挟んで向かい合い、この2つの星が、1年に1度、7月7日にだけ会えるという言い伝えが始まりました。

七夕の食べ物といえばそうめん。「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が平安時代に普及したと伝えられています。

また、夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれたという説もあります。

そうめん、旬のトマト、きゅうり、おくらなどを使った料理を添えて、夏バテを解消しましょう。

金城こども園では、給食に七夕そうめんと七夕ゼリーを提供します。

★西京焼き★

材料 大人2人、子ども2人分

- ・白身魚 4切れ
- ・白みそ 12g
- ・みりん 12g
- ・砂糖 3g

1. ボウルに白みそ、みりん、砂糖を混ぜみそ床を作ります。
2. パットに1の半量をぬり、その上に水気を切った魚を置いて、残りの1をぬります。
3. ラップをして、冷蔵庫に1日程度置いておきます。
4. 味のついた魚を、フライパンで両面焼いたら完成です!

ジップロックで味を漬け込み、冷凍しておく忙しい時などにそのまま焼くだけなので、時短にもなりオススメです。

みそは、イナムドゥチみそでもできます。白みそではなく、赤みそなどでつくる場合は、砂糖を少し多めに入れてください。

魚が苦手な子どもでも、甘い味付けなので食べやすくなります。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

気になる献立がありましたら、お気軽にキッチンまでお声かけ下さい。