

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08月

●卵 乳アレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
1	火	ご飯、●はんぺんチーズ焼き フロッキーサラダ、魚のスープ煮 果物(バナナ)	ビーフン ●牛乳	米(精白米) オリブ油、はちみつ、きび糖 じやがいも ビーフン、砂糖、油	◎はんぺん、●チーズ ツナ、白すりごま たら(50g) 豚肩ロース ●牛乳	あおのり フロッキー(冷凍)、コーン(缶)、にんじん、たまねぎ、 にんじん、たまねぎ、キャベツ、 ハインツアップル たまねぎ、もやし、にんじん、にら
2	水	●沖縄そば、モウイの和え物、果物(バナナ) ●牛乳	●卵そぼろ おにぎり いりこ	ゆで沖縄めん、砂糖 砂糖 米(精白米)、砂糖	◎かつお節 ツナ(油漬缶) ●牛乳	万能ねぎ、しょうが きゅうり、にんじん、 バナナ
3	木	ご飯、●魚の和風マヨ焼き、きんぴらごぼう 五目みそ汁、すいか	●お好み焼き ●牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ こんにやく、砂糖、ごま油 ●お好み焼き粉、やまといも、油	めかじき ごま ひまわり(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)	長ねぎ、こんぶ佃煮、万能ねぎ ごぼう、にんじん えのき巻、にんじん、かぼちゃ、万能ねぎ すいか キャベツ、にんじん、あおのり
4	金	中華おこわ、油淋鶏、●シルバーサラダ チンゲン菜のスープ、果物(オレンジ)	●パリパリピザ ●牛乳	米(精白米)、砂糖 揚げ油、小麦粉、砂糖、ごま油 はるさめ、●マヨネーズ、オリブ油、砂糖	◎卵、◎赤ハム ●牛乳 ◎たけのこ(缶) ◎豚肉(若鶏もも皮なし) ツナ	たけのこ(缶)で、にんじん、しょうが 長ねぎ きゅうり、コーン(缶) チンゲンサイ、長ねぎ、わかめ(乾) オレンジ ピーマン、たまねぎ
5	土	春雨丼、ほうれん草のナムル、わかめスープ 果物(りんご)	チヂミ	米(精白米)、はるさめ、砂糖、油 ごま油 小麦粉、もち粉、ごま油、砂糖	豚肩ロース ごま	ピーマン、にんじん、たまねぎ ほうれん草、にんじん 長ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ りんご
7	月	ご飯、●夏野菜ポークビーンズ、●サラスパ ●卵スープ、すいか	揚げ芋もち ●牛乳	米(精白米) じやがいも、油、砂糖 ●赤ハム ●卵 紅芋、もち粉、揚げ油、砂糖	◎豚肉(若鶏もも皮なし)、蒸し大豆 ●卵 ●牛乳	かぼちゃ(冷凍)、にんじん、たまねぎ、 コンソメ きゅうり、にんじん、コーン(缶) ほうれん草 すいか
8	火	ご飯、魚の南蛮漬け、パパイアリチー 小松菜みそ汁、果物(オレンジ)	●チーズスコーン ●牛乳	米(精白米) 揚げ油、片栗粉、砂糖 ホットケーキ粉	ホーキ ツナ(水煮缶) 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ピーマン、にんじん パパイア(凍果)、にんじん、にら ごまつな、たまねぎ、カットわかめ オレンジ
9	水	夏の枝豆ごはん、ひき肉となすのみそ炒め おくらとちくわの海苔あえ、もずくスープ 果物(バナナ)	ちんびん ●牛乳	米(精白米) 砂糖 砂糖 小麦粉、黒砂糖、油、砂糖	◎豚肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ) 活ちくわ	えだまめ なす、たまねぎ、ピーマン、にんじん おくら、コーン(缶)、焼のりも もずく(塩茹で)、トウモロコシ ハインツアップル
10	木	ご飯、●魚のオーロラソース焼き ●洋風おからいりちー、油揚げのみそ汁 果物(バナナ)、●牛乳	●ソナサラダの ロールパン	米(精白米) ●マヨネーズ 砂糖 ◎ロールパン、●マヨネーズ	さけ(鮭) にら(若鶏もも皮なし)、おから、●チーズ 米みそ(甘みそ)、油あげ ●牛乳 ツナ(油漬缶)	パセリ たまねぎ、えだまめ、にんじん たまねぎ、にんじん バナナ きゅうり、レタス
12	土	マーボー丼、野菜たっぷりみそ汁 果物(オレンジ)	焼きいも	米(精白米)、ごま油、砂糖、片栗粉 さつまいも	◎豚肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、にんじん だいこん、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ オレンジ
14	月	ご飯、●うじゃ豆腐、小松菜の煮びたし 根菜みそ汁、すいか	●オートミール クッキー ●牛乳	米(精白米) 揚げ油 ホットケーキ粉、オートミール、砂糖、油、はちみつ	◎豆腐(厚揚げ)、◎自身発芽しり、●卵、ごま 油あげ 米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、グリーンピース(冷凍)、ひじき ごまつな、しめじ、にんじん だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ すいか
15	火	ご飯、チャブチ、ほうれん草のナムル ●中華スープ、果物(りんご)	鮭わかめおにぎり おしやぶり昆布	米(精白米) はるさめ、砂糖、ごま油 ごま油 片栗粉	豚肩ロース ごま ●卵	にんじん、ピーマン、たまねぎ ほうれん草、にんじん、コーン(缶) にら、干しいたけ りんご カットわかめ
16	水	ご飯、●クリームシチュー トマトとしめじのマリネ、押し麦のスープ 果物(オレンジ)	●ココア ホットケーキ ●牛乳	米(精白米) じやがいも オリブ油、はちみつ、砂糖 押麦 ホットケーキ粉、メープルシロップ	◎牛乳、とり肉(若鶏もも皮なし) ツナ	たまねぎ、にんじん、フロッキー(冷凍) トマト、しめじ、きゅうり キャベツ、えのきだけ、にんじん オレンジ
17	木	おくら納豆ご飯、魚のみそ煮 ●魅ちゃんぶるー、そうめん汁 果物(バナナ)、●牛乳	キャロットゼリー せんべい	米(精白米) 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	◎豆腐(厚揚げ)、◎自身発芽しり、●卵、ごま 油あげ 米みそ(淡色辛みそ)	おくら 万能ねぎ キャベツ、もやし、にんじん、にら 万能ねぎ バナナ
18	金	●ちゃんぽんラーメン、パンパンジー ●ヨーグルト	●パセリの かきあげ ●牛乳	生中華めん、ごま油 砂糖、ごま油 小麦粉、揚げ油	◎豚、◎魚肉ソーセージ ●牛乳	はくさい、にんじん トマト、きゅうり たまねぎ、コーン(缶)、パセリ ●牛乳

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
19	土	豚とキャベツのみそ炒め かぼちゃのみそ汁、果物(バナナ)	梅わかめ おにぎり	米(七分つき米)、砂糖 米(精白米)	豚肩ロース、米みそ(甘みそ)、ごま 米みそ(甘みそ)	かぼちゃ、長ねぎ バナナ うめびしお
21	月	魚のそぼろ丼、●人参しりしりー、夏豚汁 果物(バナナ)	ごまぐず餅 ●牛乳	米(精白米)、砂糖、油 黒砂糖、くず粉、グラニュー糖	◎豚、とり肉(ひき肉) にぼし(だし用いわし煮干し)	はくさい、米みそ(淡色辛みそ) ●卵、ツナ(油漬缶) 豚肩ロース、米みそ(甘みそ)
22	火	ご飯、鶏肉のカレー焼き ●白菜とハムのサラダ、●ミネストローネ 果物(オレンジ)	鶏そぼろおにぎり	米(精白米) 砂糖 砂糖、オリブ油 じやがいも、マカロニ、油	とり肉(若鶏もも皮なし) ◎赤ハム	ニンニク はくさい、赤ピーマン、コーン(缶) パセリ オレンジ
23	水	お芋ご飯、魚の煮つけ、クーバイリチー ●かき玉汁、すいか	●おから ブラウニー ●牛乳	米(精白米)、さつまいも 砂糖、ごま油、砂糖	かきご 豚肩ロース ●卵、米みそ(甘みそ)	しょうが にんじん、削ぎごぼう、切り干しいたけ にら、あおさ・アーサ すいか
24	木	●タコライス、豆腐ナゲット、冬瓜のみそ汁 果物(バナナ)、●牛乳	●きなこ蒸しパン ●牛乳	米(精白米)、小麦粉 砂糖、小麦粉	◎豚、◎バター、おから ●卵	レタス、たまねぎ、トマト、ピーマン、にんじん たまねぎ、ニンニク 米みそ(甘みそ)
25	金	ご飯、魚の照り焼き、かぼちゃのそぼろ煮 わかめのみそ汁、果物(バナナ)	芋けんぴ ●牛乳	米(精白米) 砂糖 砂糖、油 さつまいも、揚げ油、砂糖	含ひき肉(牛・ぶた)、 ◎豚肉(若鶏もも皮なし)、とうもろこし(凍果)	レタス、たまねぎ、トマト、ピーマン、にんじん たまねぎ、ニンニク 米みそ(甘みそ)
26	土	そぼろ丼、チンゲン菜の和え物 じやがいのみそ汁、りんご	ぶどうゼリー	米(精白米)、砂糖 ごま油、砂糖 砂糖	◎豚肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ)	たまねぎ、きざみり、しょうが チンゲンサイ、にんじん 長ねぎ、わかめ(乾) りんご ぶどうジュース(濃縮還元)、イナガアー
28	月	ウンケージュージー、きゅうりの和え物 イナムル汁、すいか、●牛乳	フルーツゼリー 鉄分ウエハース	米(精白米) 砂糖 ごま油 砂糖	豚肩ロース 砂糖 ごま油 ●牛乳	にんじん、にら、ひじき きゅうり、にんじん、カットわかめ だいこん、万能ねぎ、干しいたけ すいか みかん(缶)、パイナップル(缶)、イナガアー
29	火	玄米ご飯、●魚のコーンマヨネーズ ごぼうサラダ、●野菜スープ、果物(オレンジ)	●じゃが芋もち ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) ●マヨネーズ 赤こんにやく、砂糖 じゃがいも、もち粉	さけ(鮭) ツナ(油漬缶)、ごま ◎ワインナー	コーン(缶) にんじん、ごぼう、コーン(缶)、むき豆 たまねぎ、にんじん、セロリ オレンジ ●チーズ ●牛乳
30	水	お弁当会	●チュロス ●牛乳			
31	木	ご飯、●チキンのチーズ焼き 白菜フレッチャサラダ、コーンクリームスープ ●アイスクリーム、りんごジュース	●お麩ラスク ●牛乳	米(精白米) 砂糖、オリブ油 油 砂糖(焼ふ)、砂糖	◎豆腐(厚揚げ)、◎自身発芽しり、●卵、ごま 油あげ 米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、りんご、赤ピーマン、みずな グリーンピース(缶)、コーン(缶)、たまねぎ りんごジュース(果汁100%) ●バター ●牛乳

旬の野菜を食べよう

今ではどんな野菜でもほぼ1年中出回っていますが、野菜には旬があります。旬の野菜は、味も栄養価もよく、その季節の体に適した性質を持っています。旬の野菜からパワーをもらって、毎日を元気に過ごしましょう。園では、旬の野菜をこども達にも知ってもらえるよう、夏野菜を献立に組み込んでいます。

トマト
免疫力UPの効果があります。全体が赤くつやがあり、色鮮やかな物が新鮮です。

ナス
眼精疲労に効果があります。皮には栄養がたくさんあるため調理の際は、皮ごと使しましょう。

夏は室内の熱中症にも注意が必要です。のどが渇いた時にはすでに水分不足ですので、こまめに水分補給を行いましょう。スポーツ飲料や経口補水液は状況に応じて利用するのもいいですが、日常的な水分補給には、水や麦茶で十分に補えます。

手作り経口補水液の作り方！

- ご家庭にある材料で作れます。
- <材料>
- 水・1リットル
 - 塩・小さじ1/2(3g)
 - 砂糖・大さじ4+1/2(40g)
 - レモン汁・お好みで
- これらをしっかり溶けるまで混ぜれば完成です。

