# 献 立 表

**2023年09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 | 金 | ご飯、揚げサバのみぞれかけ<br>キャベツのすりごま和え<br>きのこと豆腐のみそ汁、果物（パイン） | ●バナナスコーン<br>●牛乳 | 米（精白米）<br>揚げ油、片栗粉、砂糖<br>砂糖<br>ホットケーキ粉 | さば<br>ツナ、白すりごま<br>とうふ（木綿豆腐）、米みそ（甘みそ）<br>●バター、●牛乳<br>●牛乳 | だいこん<br>キャベツ、にんじん<br>しめじ、えのきたけ、万能ねぎ<br>パイナップル<br>バナナ |
| 2 | 土 | 照り焼き丼、さつまいものみそ汁<br>果物（オレンジ） | ツナカレー<br>おにぎり | 米（精白米）、砂糖、ごま油<br>さつまいも<br>米（精白米） | とり肉（若鶏もも・皮付）<br>米みそ（甘みそ）<br>ツナ（油漬缶） | にんじん、オレンジサイ、たまねぎ、きざみのり<br>たまねぎ、長ねぎ<br>オレンジ |
| 4 | 月 | ご飯、●はんぺんチーズ焼き<br>豆腐のそぼろ煮、じゃがいものみそ汁<br>果物（りんご） | ●タンナファクルー<br>●牛乳 | 米（精白米）<br>砂糖、片栗粉<br>じゃがいも<br>小麦粉、黒砂糖 | ◎はんぺん、●チーズ<br>とうふ（沖縄豆腐）、ぶた肉（ひき肉）<br>米みそ（甘みそ）<br>●卵<br>●牛乳 | あおのり<br>たまねぎ、えのきたけ、にんじん、えだまめ<br>長ねぎ、わかめ（乾）<br>りんご |
| 5 | 火 | ●沖縄そば、モウイの和え物、果物（ぶどう）<br>●牛乳 | 中華おこわ | ゆで沖縄めん、砂糖<br>砂糖<br>米（七分つき米）、米（もち米）、砂糖、ごま油 | ぶた肉（三枚肉）、◎かまぼこ、かつお節<br>ツナ（油漬缶）<br>●牛乳<br>ぶた肉（三枚肉） | 万能ねぎ、しょうが<br>しろうり、きゅうり、にんじん<br>ぶどう<br>たけのこ（ゆで）、しめじ、にんじん、しょうが |
| 6 | 水 | きびご飯、●鮭のピカタ、白菜のツナあえ<br>トマトスープ、果物（オレンジ） | お芋かりんとう<br>●牛乳 | 米（精白米）、きび（精白粒）<br>小麦粉、油<br>砂糖、オリーブ油<br>砂糖<br>紅芋、さつまいも、砂糖、揚げ油、麩（焼ふ） | さけ（鮭）、●卵<br>ツナ（油漬缶）<br>●牛乳 | はくさい、ピーマン、にんじん<br>たまねぎ、トマト<br>オレンジ<br>刻みこんぶ |
| 7 | 木 | 麦ご飯、野菜の肉巻き、ごぼうの和え物<br>さつま芋のみそ汁、果物（バナナ） | ●ほうれん草<br>ホットケーキ<br>●牛乳 | 米（精白米）、押麦<br>砂糖<br>さつまいも<br>ホットケーキ粉、砂糖 | 豚肩ロース<br>ツナ（油漬缶）、ごま<br>米みそ（淡色辛みそ）<br>●牛乳、●卵、●チーズ<br>●牛乳 | にんじん、いんげん<br>にんじん、ごぼう、コーン（缶）<br>長ねぎ<br>バナナ<br>ほうれんそう |
| 8 | 金 | ご飯、●アーサー卵焼き、豆腐ちゃんぷるー<br>南瓜のみそ汁、果物（パイン） | ●いちごジャムパン<br>●牛乳 | 米（精白米）<br>砂糖、油<br>油<br>◎食パン | ●卵<br>とうふ（沖縄豆腐）、豚肩ロース<br>減塩みそ<br>●牛乳 | あおさ・アーサ<br>キャベツ、にんじん、にら<br>たまねぎ、かぼちゃ、長ねぎ<br>パイナップル<br>いちごジャム |
| 9 | 土 | 中華丼、わかめスープ、果物（りんご） | シークヮーサー<br>ゼリー | 米（精白米）、片栗粉、砂糖<br>砂糖 | ぶた肉（もも） | はくさい、たまねぎ、ピーマン、にんじん、干ししいたけ、しょうが<br>チンゲンサイ、コーン（缶）、カットわかめ<br>りんご<br>シークヮーサー（生果汁）、イナアガー |
| 11 | 月 | ご飯、さばのカレー焼き、きんぴらごぼう<br>豆腐みそ汁、果物（オレンジ）、●牛乳 | ●ベーコンチーズ<br>おにぎり<br>いりこ | 米（精白米）<br>こんにゃく、ごま油、砂糖<br>米（精白米）、ごま油 | さば<br>ぶた肉（ばら）<br>とうふ（木綿豆腐）、米みそ（淡色辛みそ）、油あげ<br>●牛乳<br>●チーズ、◎ベーコン、白ごま<br>にぼし（だし用いわし煮干し） | ごぼう、にんじん、えだまめ<br>長ねぎ、カットわかめ<br>オレンジ<br>コーン（缶）、しそ |
| 12 | 火 | 生姜焼き丼、きゅうりの中華和え<br>大根のみそ汁、果物（パイン） | ●抹茶ケーキ<br>●牛乳 | 米（精白米）、砂糖<br>ごま油、砂糖<br>ホットケーキ粉、砂糖 | 豚肩ロース<br>ツナ（油漬缶）<br>米みそ（甘みそ）<br>●バター、●卵、いんげんまめ（ゆで）、●牛乳<br>●牛乳 | たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きざみのり、しょうが<br>きゅうり、カットわかめ<br>だいこん、万能ねぎ、とろろこんぶ<br>なし（梨） |
| 13 | 水 | 五穀米ご飯、●魚のムニエル、おからいりちー<br>●おくらスープ、果物（梨） | ●もちもち<br>ドーナツ<br>●牛乳 | ●マーガリン、小麦粉<br>砂糖、ごま油<br>ホットケーキ粉、もち粉、砂糖、揚げ油 | さけ（鮭）<br>おから<br>●卵<br>●ヨーグルト（無糖）<br>●牛乳 | たまねぎ、万能ねぎ、にんじん、干ししいたけ<br>たまねぎ、おくら<br>なし（梨） |
| 14 | 木 | ご飯、チキンの照り焼き<br>たまなーちゃんぷるー、冬瓜のみそ汁<br>果物（バナナ） | 焼きいも<br>●牛乳 | 米（精白米）<br>砂糖<br>油<br>さつまいも | とり肉（若鶏むね皮なし）<br>豚肩ロース、とうふ（木綿豆腐）<br>米みそ（甘みそ）<br>●牛乳 | レタス<br>キャベツ、にんじん、もやし、にら<br>とうがん、万能ねぎ、カットわかめ<br>バナナ |
| 15 | 金 | ご飯、●豚しゃぶ、ちくわ磯辺揚げ<br>きのこのみそ汁、果物（りんご） | くず餅<br>●牛乳 | 米（精白米）<br>●ごまドレッシング<br>油、小麦粉<br>黒砂糖、くず粉、タピオカ粉、グラニュー糖 | ぶた肉（肩ロース・脂身付）<br>活ちくわ<br>とうふ（絹ごし豆腐）、米みそ（甘みそ）<br>きなこ<br>●牛乳 | キャベツ、きゅうり、トマト<br>あおのり<br>しめじ、えのきたけ、万能ねぎ<br>りんご |
| 16 | 土 | 豚丼、根菜みそ汁、果物（オレンジ） | ホットケーキ | 米（精白米）、砂糖<br>ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油 | 豚肩ロース<br>米みそ（甘みそ）<br>豆乳 | たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが<br>たまねぎ、だいこん、にんじん<br>オレンジ |
| 19 | 火 | 枝豆ごはん、さばの梅煮<br>千切り大根イリチー、なめこ汁<br>果物（パイン）、●牛乳 | 豆乳ゼリー<br>クラッカー | 米（精白米）<br>砂糖<br>切こんにゃく、油<br>砂糖 | さば<br>豚肩ロース<br>米みそ（甘みそ）<br>●牛乳<br>豆乳 | えだまめ<br>うめぼし<br>にんじん、切り干しだいこん、刻みこんぶ、干ししいたけ<br>はくさい、なめこ、万能ねぎ<br>りんご<br>みかん（缶）、イナアガー |

**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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 20 | 水 | お弁当会 | スイートポテト<br>春巻き<br>●牛乳 | さつまいも、揚げ油、春巻の皮、砂糖 | ●牛乳 | りんご |
| 21 | 木 | ご飯、●魚マヨ、●春雨サラダ、豆腐スープ<br>果物（オレンジ） | ●ココア蒸しパン<br>●牛乳 | 米（精白米）<br>●マヨネーズ、片栗粉、油<br>はるさめ、砂糖、ごま油<br>ホットケーキ粉、砂糖、油 | キングクリップ、●コンデンスミルク、●牛乳<br>◎赤ハム<br>とうふ（木綿豆腐）<br>●牛乳、●卵<br>●牛乳 | きゅうり、黄ピーマン<br>チンゲンサイ、えのきたけ、長ねぎ<br>オレンジ |
| 22 | 金 | 焼きそば、きゅうりの酢の物、なすのみそ汁<br>果物（オレンジ） | みそおにぎり<br>いりこ | 焼そばめん、油<br>砂糖<br>米（精白米）、砂糖 | ぶた肉（ばら）<br>ごま<br>とうふ（沖縄豆腐）、米みそ（甘みそ）<br>米みそ（甘みそ）、ツナ（油漬缶）<br>にぼし（だし用いわし煮干し） | にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、あおのり<br>きゅうり、にんじん、カットわかめ<br>なす、長ねぎ<br>オレンジ<br>焼のり |
| 25 | 月 | 納豆ご飯、西京焼き、五目煮、ゆし豆腐<br>果物（梨）、●牛乳 | ●牛乳コーンフレーク | 米（精白米）<br>砂糖<br>板こんにゃく、砂糖、ごま油<br>コーンフレーク | なっとう<br>かれい、米みそ（甘みそ）<br>蒸し大豆、豚肩ロース<br>とうふ（ゆし豆腐）、米みそ（甘みそ）<br>●牛乳<br>●牛乳 | 万能ねぎ<br>にんじん、ひじき、いんげん<br>万能ねぎ<br>なし（梨）<br>バナナ |
| 26 | 火 | ご飯、ミートローフ、●マッシュポテトサラダ<br>●卵スープ、●お誕生日ケーキ<br>野菜ジュース | ●アガラサー<br>●牛乳 | 米（精白米）<br>◎パン粉、砂糖<br>じゃがいも、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖<br>砂糖、水あめ、はちみつ、小麦粉<br>小麦粉（強力粉）、黒砂糖 | 合ひき肉（牛・ぶた）、豆乳<br>ツナ<br>●卵<br>●牛乳、●卵黄、●生クリーム、●無塩バター、●牛乳<br>●牛乳<br>●牛乳 | たまねぎ、ピーマン、にんじん、コーン（缶）、レモン果汁<br>にんじん、コーン（缶）、えだまめ<br>コーン（缶）、カットわかめ<br>野菜ジュース |
| 27 | 水 | ご飯、白身魚の甘酢あんかけ<br>●南瓜サラダ、レバー汁、果物（バナナ） | ●お好み焼き<br>●牛乳 | 米（精白米）<br>揚げ油、片栗粉、きび糖、ごま油<br>●マヨネーズ<br>●お好み焼き粉、やまといも、油 | ホキ<br>●卵、◎赤ハム<br>豚肩ロース、とりレバー、米みそ（甘みそ）<br>●卵、◎赤ハム<br>●牛乳 | みずな、にんじん、たまねぎ<br>かぼちゃ、干しぶどう<br>だいこん、ごぼう、にんじん、長ねぎ<br>バナナ<br>キャベツ、にんじん、あおのり |
| 28 | 木 | 十五夜メニュー<br>●月見うどん、里芋の煮物、おはぎ | 菜飯おにぎり | ゆでうどん<br>さといも、砂糖<br>米（もち米）<br>米（七分つき米）、油 | とり肉（若鶏もも・皮付）、●卵、◎なると<br>とり肉（若鶏もも・皮なし）<br>つぶしあん（砂糖添加）、きなこ<br>さけ（鮭） | 万能ねぎ<br>にんじん、しいたけ、いんげん<br>こまつな、焼のり |
| 29 | 金 | 運動会がんばれメニュー<br>ふりかけご飯、鶏のから揚げ<br>●たこさんウインナー、●チョップドサラダ<br>●クリームポテトスープ、●プリン | ●豆腐クッキー | 米（精白米）<br>片栗粉、油、砂糖<br>●ごまドレッシング<br>じゃがいも<br>砂糖<br>ホットケーキ粉、砂糖 | とり肉（若鶏もも・皮付）、◎ウインナー<br>だいず（ゆで）<br>●牛乳<br>●牛乳、●卵<br>とうふ（絹ごし豆腐）、●バター | ニンニク、しょうが<br>トマト、きゅうり、コーン（缶）、えだまめ<br>クリームコーン（缶）、にんじん、たまねぎ |
| 30 | 土 | うんどうかい | | | | |

## お月見を楽しみましょう

旧暦8月15日を『十五夜』といい、今年は、9月29日にあたります。『十五夜』は、空気の澄んだ秋の真ん中に最も美しい満月を眺めることができることから『中秋の名月』とも呼ばれます。また、『芋名月』とも呼ばれるように里芋をお供えして秋の収穫を祝う収穫祭であったという説があります。

また、ススキの鋭い切り口が魔除けになるとされているため、軒先にススキをつるす習慣もあるそうです。

### 金城こども園の十五夜メニュー

・お月見うどん
うどんに、満月をイメージしたゆで卵をトッピングします。

・里芋の煮物
十五夜の時期に収穫を迎える里芋。普段給食では出ないですが、芋名月にちなんで里芋を使用しています。

・おはぎ
本来十五夜はお餅ですが、子どもでも食べやすいようにもち米で子ども向けのおはぎを作ります。

※29日は、運動会がんばれメニューのため、28日に十五夜メニューを提供します。

## 子どものおやつはどうしたらいいの？

**★おやつの役割★**

子どもにとっておやつは、体と心の栄養です。
3回の食事で補えなかった栄養素をおやつで補う役割があります。

**★おやつのポイント★**

・おやつは時間を守ってあげる。
・おやつの量を決める。（食事に影響しない程度のもの）
・食事前後は、2～3時間あけるようにする。
・おにぎりや芋、フルーツなどをあげるようにする。

## ★ほうれん草ホットケーキ★

**材料**　大人2人、子ども2人分

| | |
|---|---|
| ・ホットケーキ粉 | 100g |
| ・卵 | 1/2個 |
| ・砂糖 | 15g |
| ・牛乳 | 65g |
| ・ほうれん草 | 35g |
| ・チーズ | 15g |

**作り方**

1.ほうれん草を茹でて、細かく刻みます。
2.ホットケーキ粉に卵、砂糖、牛乳、チーズ、1を混ぜ合わせます。
3.2を焼いて完成です！

ホットケーキ自体が甘いので、お野菜が苦手な子でも食べやすくなっています。
ほうれん草だけでなく、様々なお野菜を混ぜて試してみて下さい。