

# 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10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
2	月	ご飯、●鮭フライ・タルタルソースがけ 白菜のツナあえ、豆腐のみそ汁 果物(バナナ)	きのこおこわ おしやぶり昆布	米(精白米) 卵(卵)、小麦粉 砂糖	さけ(鮭)、●ゆで卵、●卵 ツナ(油漬缶) 豆腐(木綿豆腐)、みそ(甘みそ)、油揚げ	たまねぎ、ピーマン はくさい、にんじん、きゅうり 万能ねぎ バナナ
3	火	●親子丼、小松菜とコーンの和え物 ワカメのみそ汁、果物(梨)、●牛乳	そうめん ちゃんぶるー	米(精白米)、砂糖 砂糖	とりもも肉、●卵 みそ(甘みそ)	たまねぎ、ピーマン、にんじん、焼のり たまねぎ、にんじん、コーン(缶) しめじ、長ねぎ、わかめ(乾) なし(梨)
4	水	ふりかけご飯、ハニーマスタードチキン ●ジャーマンポテト、●トマトスープ 果物(グレープフルーツ)	豆腐ナゲット ●牛乳	米(精白米) はちみつ じゃがいも、油	とりもも肉 ●ペーコン	レタス たまねぎ トマト、キャベツ、たまねぎ グレープフルーツ
5	木	枝豆ごはん、●魚の和風マヨ焼き きんぴらごぼう、もずくのみそ汁 果物(りんご)	もちもちどら焼き ●牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ 切こんにゃく、砂糖、ごま油	めかじき 豚肩ロース、ごま みそ(甘みそ)	えだまめ きんぴら、ごぼう、万能ねぎ ごぼう、にんじん もずく(塩めき)、こまつな りんご
6	金	ご飯、●トマトクリームシチュー 白菜コーンサラダ、きのこのスープ 果物(バナナ)	●チーズスコーン ●牛乳	米(精白米) じゃがいも 砂糖、オリーブ油	●牛乳、とりもも肉	たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん、オリーブ(缶) はくさい、りんご、コーン(缶)、きゅうり しめじ、えのきたけ、さやえんどう バナナ
7	土	マーボー丼、野菜たっぷりみそ汁 果物(オレンジ)	オレンジゼリー	米(精白米)、ごま油、砂糖、片栗粉	●バター、●牛乳、●粉チーズ ●牛乳	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
10	火	グリーンピースご飯、●鮭のカレーピカタ きのこチキンのソテー、豆乳スープ 果物(グレープフルーツ)	●よもぎ ホットケーキ ●牛乳	米(精白米) 小麦粉、油 油	さけ(鮭)、●卵 とりもも肉 豆腐	グリーンピース(冷凍) しめじ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん クリーム(缶)、ほうろんそう、にんじん、たまねぎ グレープフルーツ
11	水	ご飯、テンジャオロース、中華和え ●春雨スープ、果物(パイン)	お芋チップ ●牛乳	米(精白米)、ごま油、砂糖 ごま油、砂糖 はるさめ	ぶた肉(ひき肉) ツナ(油漬缶)	ピーマン、にんじん、たけのこ(缶)、しょうが きゅうり、わかめ(乾) キャベツ ハイナッブル
12	木	ご飯、揚げ魚のきのこご飯かけ ●南瓜のチーズ焼き、アーサのすまし汁 果物(オレンジ)、●牛乳	●卵そぼろ おにぎり 小魚(ごま)	片栗粉、油、砂糖 砂糖	ホキ ●チーズ ●牛乳	しめじ、にんじん、きんぴら、干ししいたけ かぼちゃ とうもろこし、万能ねぎ、あおさ、アーサ オレンジ
13	金	●ミートスパゲティ キャベツのツナレーズンサラダ、●大根スープ 果物(りんご)	●フレンチトースト ●牛乳	米(精白米)、砂糖 砂糖	●卵、とり肉(ひき肉) いわし(缶作り)、ごま みそ(甘みそ)	キャベツ、にんじん、干しぶどう だいこん、こまつな りんご
14	土	もずく丼、じゃがいものみそ汁、果物(バナナ)	焼きもちこし おにぎり	米(精白米)、砂糖 じゃがいも	ぶた肉(ひき肉) みそ(甘みそ)	はくさい、たまねぎ、もずく(塩めき)、にんじん、万能ねぎ たまねぎ、長ねぎ、わかめ(乾) バナナ
16	月	さつまいもご飯、●豆腐のつくね焼き 大根のそぼろ煮、パパイアのみそ汁 果物(りんご)	ブドウゼリー せんべい	米(精白米)、さつまいも ●パン粉、砂糖、油 砂糖、片栗粉	●卵、とり肉(ひき肉) ●卵	にんじん、たまねぎ、ひじき だいこん、にんじん、えだまめ パパイア(未熟果)、こまつな、万能ねぎ りんご
17	火	●沖縄そば、たまなちゃんぶるー ●ヨーグルト	ぜんざい ●かんぱん	ゆで沖縄めん、砂糖 油	ぶた肉(三枚肉)、●かまぼこ、かつお節 豚肩ロース ヨーグルト(加糖)	万能ねぎ、しょうが キャベツ、にんじん、もやし、にら
18	水	ご飯、肉じゃが、もずく酢、冬瓜のみそ汁 果物(柿)、●牛乳	●鯖マヨおにぎり	黒砂糖、押麦、グラニュー糖 ●煎パン	いんげんまめ(乾)、こしあん(生)	
19	木	お弁当会	●アメリカンドッグ ●牛乳	米(精白米) じゃがいも、しらたき、砂糖 砂糖	豚肩ロース みそ(甘みそ) ●牛乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) もずく(塩めき)、きゅうり、しめじ(果汁) とうもろこし、万能ねぎ、あおさ、アーサ かき(柿)

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	金	きびご飯、●魚のあおさ天ぷら、ひじき炒め 根菜のみそ汁、果物(梨)	●さつまいも クッキー ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 揚げ油、天ぷら用(小麦粉)、小麦粉 こんにゃく、砂糖	ホキ、●卵 ぶた肉(ぶら)、とうふ(凍り豆腐) みそ(淡色辛みそ)	あおのり にんじん、ひじき、にら だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ なし(梨)
21	土	牛肉みそ丼、さつまいものみそ汁 果物(オレンジ)	チヂミ	米(精白米)、油、砂糖 さつまいも	●卵、●無塩バター ●牛乳	チンゲンサイ、たまねぎ、赤ピーマン たまねぎ、長ねぎ オレンジ
23	月	青菜ご飯、ぶりの照り焼き 干切り大根イリチー、なめこ汁、果物(梨)	豆腐たこ焼き ●牛乳	米(精白米) 砂糖 切こんにゃく、油	ぶり(50g) 豚肩ロース みそ(甘みそ)	からしな しょうが、おろし(生)、おろし(缶)、おろし(冷凍) はくさい、なめこ、万能ねぎ なし(梨)
24	火	キーマカレー、●サラスパ ●さつまいもスープ、果物(オレンジ)	●ヒラヤーチー	片栗粉、油	とうふ(木綿豆腐)、削り節 ●牛乳	キャベツ、あおのり キャベツ
25	水	玄米ご飯、さばの竜田揚げ ●豆腐とさつまいものサラダ キャベツのみそ汁、果物(バナナ)	●バナナケーキ ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) 揚げ油、片栗粉、砂糖 さつまいも、こんにゃく、●ごまレタシシソウ	●卵、●バター、●牛乳 ●牛乳	しょうが キャベツ、長ねぎ、カットわかめ バナナ バナナ
26	木	ご飯、レバニラ炒め キャベツとわかめのごま酢あえ、中華スープ 果物(柿)	鮭とコーンのおにぎり	米(精白米)、米(玄米) 揚げ油、片栗粉、砂糖 さつまいも、こんにゃく、●ごまレタシシソウ	●卵、●バター、●牛乳 ●牛乳	しょうが キャベツ、長ねぎ、カットわかめ バナナ バナナ
27	金	●チーズバーガー、●花野菜サラダ、 コーンクリームスープ、●プリンアラモード オレンジジュース	●りんご蒸しパン ●牛乳	米(精白米)、小麦粉、油 油	●卵、●バター、●牛乳 ●牛乳	たまねぎ、レタス にんじん、プロッコリー、カリフラワー クリーム(缶)、たまねぎ、コーン(缶) オレンジジュース(果汁100%) りんご
28	土	ビビンバ丼、なすのみそ汁、果物(りんご)	ココア ホットケーキ	米(精白米)、砂糖、ごま油、油 砂糖	豚肩ロース みそ(甘みそ)	しょうが、おろし(生)、おろし(缶)、おろし(冷凍) なす、たまねぎ、長ねぎ りんご
30	月	ご飯、●魚のパン粉焼き、●おからサラダ ほうれん草スープ、果物(パイン)、●牛乳	わかめおにぎり	米(精白米) 油、●パン粉 じゃがいも、●マヨネーズ、砂糖	さけ(鮭)、●粉チーズ おから ●牛乳	ニンニク にんじん、たまねぎ、きゅうり コーン(缶)、ほうれん草 ハイナッブル カットわかめ
31	火	●パエリア、●オムレツ、焼き南瓜 ブロッコリー、●野菜スープ ミックスフルーツ	●ハローウィン クッキー ●牛乳	米(精白米)、オリーブ油 油	とり肉(若鶏もも・皮付)、●卵 ●卵 ●ワインナー	にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン かぼちゃ、ブロッコリー(ゆで) たまねぎ、キャベツ、にんじん もも(缶)、ハイナッブル(缶)、みかん(缶) かぼちゃ

## 沖縄そばの日

今では沖縄のソウルフードとして有名な沖縄そばですが、その昔、「沖縄そば」という呼び名は禁止されていました。沖縄そばは、小麦粉・食塩・かん水を原料としているためそばではなく中華麺に分類されていました。「沖縄そば」という名前を使用できるようになったのは、1978年10月17日に公正取引委員会に認められたのが始まりです。そこから10月17日が沖縄そばの日となりました。沖縄そばは、子どもたちの大好きなメニューで、毎回嬉しそうな声が聞こえてきます。

### 実りの秋！味覚の秋！

秋は、旬の美味しい食べ物がたくさんあります。旬を迎える食べ物を知り、食事に積極的に取り入れて、味わってみましょう。

#### 秋が旬の食べ物

野菜類・・・にんじん・ごぼうなど  
きのこ類・・・しいたけ・なめこ  
まいたけなど  
いも類・・・さつまいも・さといもなど  
果物類・・・梨・ぶどう・柿など  
魚類・・・さんま・さけなど  
その他・・・新米・くりなど

★秋が旬の食べ物の中には、さつまいも、さといも、ごぼうなど「食物繊維」を豊富に含むものがあります。

### 食欲の秋

「食物繊維」は、コレステロールの吸収を妨げたり、血糖値の上昇を抑えたり、腸内環境を整え、有害物質を排出する働きがあり、肥満や生活習慣を予防する効果があるとされています。

野菜や果物、いも、穀物、豆、きのこ、海藻に多く含まれています。

食物繊維は、現代の日本での食生活不足しがちだとされています。積極的に多く含まれる食べ物を意識してもいいですね。