

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12月

●卵 乳アレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
1	金	麦ご飯、●鮭のピカタ、きんぴらごぼう 冬瓜のみそ汁、果物(グレープフルーツ)	●ホットケーキ ●牛乳	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
				米(精白米)、卵 小麦粉、油 ごんじやく、砂糖	さけ(鮭)、●卵 豚肩ロース、ごま みそ(甘みそ)	ごぼう、にんじん とうがら、万能ねぎ、あおさ・アーサ グレープフルーツ
2	土	春雨丼、中華スープ、果物(りんご)	梅わかめおにぎり	米(精白米)、はるさめ、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 りんご
				米(精白米)		うめびしお
4	月	●ビーフシチュー、●白菜のサラダ ●コンスープ、果物(みかん)	焼きいも ●牛乳	じゃがいも、米(精白米) フレンチドレッシング(白)	牛肉(肩) ●赤ハム	たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん はくさい、りんご、きゅうり コン(缶)、長ねぎ、カットわかめ みかん
				さつまいも	●牛乳	
5	火	玄米ご飯、●さつま揚げ、千切り大根イリチー 小松菜のすまし汁、果物(グレープフルーツ)	●ベーコンチーズ おにぎり	米(精白米)、米(玄米) 油	●白身魚すり身、●卵、白すりごま 豚肩ロース	にんじん、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、ひき肉 にんじん、卵(卵黄のみ)、豚こも、干しいたけ ごまつな、えのきたけ グレープフルーツ
				米(精白米)、ごま油	●チーズ、●ベーコン、白ごま	コーン(缶)、しそ
6	水	お弁当会	●パンナコッタ ●鉄分ウエハース	砂糖	●生クリーム、●牛乳、ゼラチン	
				米(精白米)、砂糖、ごま油、油 片栗粉	豚肩ロース ごま	にんじん、たまねぎ、ごま、もやし、しょうが、きのみり たまねぎ、にら、干しいたけ りんご
7	木	ビビンバ丼、わかめの中華和え、中華スープ 果物(りんご)、●牛乳	そうめん ちゃんぶるー	干しそうめん	ツナ(油漬缶)	たまねぎ、にんじん、にら
				米(精白米) 砂糖 油	かれい、米みそ(甘みそ) 豚肩ロース、とうふ(木綿豆腐) 米みそ(甘みそ)	キャベツ、にんじん、にら もずく(塩めき)、たまねぎ、万能ねぎ みかん
8	金	ご飯、西京焼き、たまな一ちゃんぶるー もずくのみそ汁、果物(みかん)	●卵サンドイッチ ●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
				米(精白米)、砂糖 じゃがいも	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが 長ねぎ、わかめ(乾) オレンジ
9	土	豚丼、みそ汁(じゃがいも)、果物(オレンジ)	チヂミ	小麦粉、もち粉、ごま油、砂糖		にら
				米(精白米) 砂糖	●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮付) ツナ
11	月	ご飯、鶏肉のマーレード焼き ●ごぼうのマヨサラダ、大根スープ 果物(りんご)	●おからきな粉 ドーナツ ●牛乳	ホットケーキ粉、揚げ油、砂糖	おから、●卵、きなこ ●牛乳	
				米(精白米) 砂糖	さけ(鮭)、●チーズ 活かろ、白すりごま 米みそ(甘みそ)	●牛乳
12	火	わかめご飯、●鮭のチーズ焼き キャベツの胡麻あえ、なすのみそ汁 果物(みかん)、●牛乳	●ポーク卵 おにぎり 小魚	米(精白米) 砂糖	●卵、●スハム(ランチョンミート) いわし(田作り)、ごま	キャベツ、にんじん なす、たまねぎ、長ねぎ みかん
				米(精白米) 砂糖	とり肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ) ●赤ハム、ごま とうがら(ゆし豆腐)	●チーズ ●牛乳
13	水	ご飯、ひき肉となすのみそ炒め、●春雨サラダ ゆし豆腐(アーサ)、果物(バナナ)	●じゃが芋もち ●牛乳	じゃがいも、もち粉	●チーズ ●牛乳	あおり
				米(精白米) ●マヨネーズ 砂糖、片栗粉 さつまいも	さわら(50g) とり肉(ひき肉) 米みそ(淡色辛みそ)	●牛乳
14	木	ご飯、●魚の和風マヨ焼き、大根のそぼろ煮 さつま芋のみそ汁、果物(グレープフルーツ)	カレー ポップコーン ●牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ、揚げ油、砂糖	とり肉(若鶏むね・皮付) ツナ(油漬缶) 米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり だいこん、ごぼう、にんじん、長ねぎ バナナ
				ポプコーン、油	●牛乳	
15	金	ご飯、●チキン南蛮、きゅうりのツナサラダ 根菜みそ汁、果物(バナナ)	もちもちどら焼き ●牛乳	●ごんじやく、砂糖	●チーズ ●牛乳	
				米(精白米) 砂糖、片栗粉	とらふ(木綿豆腐)、たまねぎ(甘みそ)	たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、にんじん 長ねぎ、カットわかめ バナナ
16	土	マーボー丼、わかめの味噌汁、果物(バナナ)	ココアホットケーキ	ホットケーキ粉、砂糖、メープルシロップ	豆乳	
				米(精白米) 砂糖 片栗粉、油	ふり(50g) とり肉(ひき肉) ●卵、米みそ(甘みそ)	かぼちゃ ごまつな パイナップル にんじん、ごぼう
18	月	ご飯、魚の照り焼き、かぼちゃのそぼろ煮 ●かき玉汁、果物(パイ)	●根菜千切り 天ぷら ●牛乳	さつまいも、●てんぷら粉、油	●牛乳	
				米(精白米) 砂糖 片栗粉、油	●牛乳	

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
19	火	ご飯、大根と豚肉の炒め煮 ほうれん草のゴマ塩和え、わかめのみそ汁 果物(りんご)	●チョコチップ スコーン ●牛乳	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
				米(精白米) 砂糖、油、片栗粉 ごま油	豚肩ロース ごま 米みそ(甘みそ)	だいこん、むき枝豆 ほうれん草、にんじん、コーン(缶) たまねぎ、万能ねぎ、カットわかめ りんご
20	水	きびご飯、さばのりんごソースかけ 白菜ののりあえ、エノキのみそ汁 果物(グレープフルーツ)	アガラサー ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粉) 油、片栗粉 ごま油、砂糖	さば	りんご、たまねぎ はくさい、にんじん、焼のり えのきたけ、万能ねぎ グレープフルーツ
				小麦粉(強力粉)、黒砂糖	豆乳 ●牛乳	
21	木	●ミートスパゲティ、星のハンバーグ ブロッコリーサラダ、●じゃがいもスープ ●お誕生日ケーキ	豆乳もち	スパゲティ、オリーブ油 星のハンバーグ オリーブ油、砂糖 じゃがいも 砂糖、小麦粉 片栗粉、砂糖	含ひき肉(牛・ぶた) ツナ ●卵 ●バナナクリーム、●バナナ、●卵、アーモンド(煎) 豆乳、きなこ	ブロッコリー、にんじん ほうれん草 いちご
				米(精白米)、揚げ油、●てんぷら粉	豚肩ロース キャベツ	にんじん、万能ねぎ、こんぶ(寒食用) かぼちゃ、にんじん、かぼちゃ、万能ねぎ、しょうが バナナ
22	金	●冬至メニュー トウジンジーシュー、●魚天ぷら、チムシンジ 果物(バナナ)、●牛乳	菜飯ごまおにぎり おしゃぶり昆布	米(精白米)、ごま油	ごま	からしな、塩こんご
				米(精白米)、油、砂糖 さつまいも	豚肩ロース、米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(甘みそ)	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	土	牛肉みそ丼、さつまいものみそ汁 果物(オレンジ)	鮭おにぎり	米(精白米)	さけ(鮭)	
				米(精白米)	●卵 ●牛乳	
25	月	●クリスマスメニュー ●パン、手羽元のパーベキューソース焼き ●野菜ステック、●マカロニグラタン ●コンスープ、●いちごケーキ、ジュース	●クリスマス クッキー ●牛乳	●ロールパン ●マヨネーズ、はちみつ マカロニ、小麦粉、●パン粉	鶏手羽元、米みそ(甘みそ) ●卵、●バター、●粉チーズ	きゅうり、トマト、レタス たまねぎ、にんじん コーン(缶)、たまねぎ りんご(冷凍)
				小麦粉、●マーガリン、砂糖	●卵 ●牛乳	
26	火	ご飯、さばの梅煮、野菜ちゃんぶるー 豆腐みそ汁、果物(オレンジ)、●牛乳	ぜんざい せんべい	米(精白米) 砂糖 油	さば ぶた肉(ばら) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) ●牛乳	うめぼし キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、あけがけ(乾) 万能ねぎ、にんじん コーン(缶)、たまねぎ りんご
				砂糖、黒砂糖	いんげんまめ(乾)	
27	水	納豆ご飯、ごぼうのしぐれ煮 ●小松菜の豆腐サラダ、南瓜のみそ汁 果物(りんご)	●マッシュロおこし ●牛乳	米(精白米) 茶こんにやく、きび糖 ごんじやく、●ごまドレッシング	なつとう 牛肉(肩) とうふ(木綿豆腐)、ツナ(水煮缶) 赤みそ	ごぼう、しめじ、にんじん、いんげん ごまつな たまねぎ、かぼちゃ、長ねぎ りんご
				小麦粉、もち粉、ごま油、砂糖		
28	木	●年越しメニュー ●年越しそば、きゅうりとワカメの和え物 ●ヨーグルト	いなり寿司	ゆで沖藕めん、砂糖 ごま油、砂糖	ふた肉(三枚肉)、●かまぼこ、かつお節 活かろ ヨーグルト(加糖)	万能ねぎ、しょうが きゅうり、カットわかめ
				米(精白米)、砂糖	油あげ、白すりごま	にんじん、しそ

12月22日は冬至(トウジンジー)の日

冬至は1年で最も昼が短く、夜が長い日です。
冬至が近づくと、トウジンジーピーサといって
沖縄でも寒さが一段と厳しくなります。
沖縄では冬至の日に「トウジンジーシュー」を作り、家
族の健康と子孫繁栄を願う習慣があります。
トウジンジーシューは田芋を使用するのが特徴です。
田芋は、親芋に子芋、孫芋が連なってできることから
子孫繁栄の縁起の良い食べ物です。
田芋には、カルシウム・鉄分・ビタミン類が豊富で、
ネバネバした食感は、肝臓の働きを助けてくれます。
沖縄の昔から伝わる栄養たっぷりの料理を食べて、
寒い冬を元気に乗り越えましょう。



大晦日の年越しそば

一年最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、
一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といま
す。
大晦日に縁起を担いで食べる年越しそばは、
家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。
また、新しい年も細く長く過ごし、
その年の災いをすべて断ち切るという意味もあるそうです。
金城こども園では、12月28日に年越しそばで沖縄そばを
提供します。
みんなで美味しく食べて、
健康に新年を迎えられるようにしましょう。

