

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。

2024年01月

●卵 乳アレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
4	木	ご飯、●ドライカレー、●温野菜サラダ わかめスープ、●プリン	くず餅 ●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) 米(精白米) ●マヨネーズ 砂糖 高砂糖、くず粉、タピオカ粉、グラニュー糖	ぶた肉(ひき肉)、牛肉(ひき肉)、●チーズ たんぱく質(魚油)、にんじん、カットわかめ 長ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、コンニャク ブロッコリー(冷凍)、にんじん、カットわかめ(1袋) 長ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ
5	金	お羊ご飯、サバのみそ煮、●麩ちゃんぶるー 大根のみそ汁、果物(オレンジ)、●牛乳	豆腐ナゲット	米(精白米)、さつまいも、 砂糖(車ふ)、油	さば、米みそ(甘みそ) ●卵、●魚肉ソーセージ 米みそ(甘みそ) ●牛乳	キャベツ、にんじん、にら だいこん、万能ねぎ、とろろこんぶ オレンジ
				油、片栗粉	とり肉(皮なし)、とうろ(木綿豆腐)	たまねぎ、ニンニク
6	土	もずく丼、じゃがいものみそ汁、果物(バナナ)	ホットケーキ	米(精白米)、砂糖 じゃがいも	ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	はちま、たまねぎ、しめじ、にんじん、にら、きゅうり、しょうが 長ねぎ、わかめ(乾) バナナ
				ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油		
9	火	ご飯、豆腐のつくね焼き うちなー風大根の煮物、じゃがいものみそ汁 果物(りんご)	●タンパクファルー ●牛乳	米(精白米) ●パン粉、砂糖、油 こんにやく、砂糖、片栗粉 じゃがいも	とうろ(木綿豆腐)、とり肉(ひき肉) ぶた肉(三枚肉)、厚揚げ 米みそ(甘みそ)	にんじん、たまねぎ、ひじき だいこん、にんじん、えだまめ、こんにやく(業務用) 長ねぎ、わかめ(乾) りんご
				小麦粉、黒砂糖	●卵 ●牛乳	
10	水	きびご飯、赤魚の煮つけ、●人参しりしー きのこのみそ汁、果物(バナナ)	●人参蒸しパン ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粉) 砂糖	かさご ●卵、ツナ(油漬缶) 米みそ(甘みそ)	しょうが にんじん、ピーマン しめじ、えのきたけ、万能ねぎ バナナ
				ホットケーキ粉、砂糖	●牛乳、●卵、●無塩バター ●牛乳	にんじん
11	木	焼きそば、ちくわ磯辺揚げ、豆腐のみそ汁 果物(グレープフルーツ)、●牛乳	●鯖マヨおにぎり	焼そばめん、油 小麦粉、油	豚肩ロース 活くわ とうろ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、にら、あおのり あおのり 万能ねぎ、わかめ(乾) グレープフルーツ
				米(精白米)、●マヨネーズ	さば(味付缶)	焼のり、しそ
12	金	五穀米ご飯、●魚のチーズ焼き きんぴらごぼう、厚揚げのみそ汁 果物(オレンジ)	●ハニークリーム トースト ●牛乳	こんにやく、ごま油、砂糖	めかじき、●ピザ用チーズ、●卵 ぶた肉(ばら)、ごま 厚揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	ごぼう、にんじん、えだまめ はくさい、えのきたけ オレンジ
				◎食パン、●マーガリン、はちみつ、砂糖	●生クリーム ●牛乳	
13	土	そぼろ丼、根菜みそ汁、果物(みかん)	焼きもろこし おにぎり	米(精白米)、砂糖、油 じゃがいも	とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	ゆかり、にんじん、たまねぎ、しょうが、きんぴら だいこん、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ みかん
				米(七分つき米)、油		コーン(缶)
15	月	麦ご飯、鶏レバーの甘辛煮 白菜のおかか和え、はるさめスープ 果物(りんご)	羊けんぴ ●牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖、ごま油	とりレバー 剛り節	しょうが はくさい、にんじん だいこん、コーン(缶)、カットわかめ りんご
				さつまいも、揚げ油、砂糖	●牛乳	
16	火	ご飯、鮭のパン粉焼き ●鶏肉とセロリソテー、ほうれん草スープ 果物(みかん)	●おから ブラウニー ●牛乳	米(精白米) 油、◎パン粉 油	さけ(鮭) とり肉(若鶏もも・皮なし)	ニンニク たまねぎ、セロリ、にんじん ほうれん草、コーン(缶) みかん
				砂糖、小麦粉	●卵、●バター、おから ●牛乳	
17	水	納豆ご飯、チキンの照り焼き、ひじき炒め からし菜みそ汁、果物(オレンジ)	●チーズスコーン ●牛乳	米(精白米) 砂糖	なつとう とり肉(若鶏もも・皮付) とうろ(木綿豆腐)、だいず(水煮缶) 米みそ(甘みそ)	にんじん、ひじき からし、しめじ、長ねぎ オレンジ
				しらす、砂糖、油		
18	木	ご飯、西京焼き、小松菜の煮浸し 冬瓜のみそ汁、果物(バナナ)、●牛乳	●オートミール クッキー	米(精白米) 砂糖	かれない、米みそ(甘みそ) 油あげ 米みそ(甘みそ) ●牛乳	こまつな、しめじ、にんじん とうろ、万能ねぎ、あおさ・アーサ バナナ
				もち粉、砂糖	●牛乳	
19	金	カレーうどん、●大根とツナのあえ物 ●フルーツヨーグルト	中華おこわ	ゆでうどん、片栗粉 ●マヨネーズ 砂糖	ぶた肉(ロース・脂身付)、油あげ ツナ(油漬缶) ●ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、にんじん、長ねぎ だいこん、きゅうり、コーン(缶) もも(缶)、みかん(缶)、パイナップル(缶)
				米(七分つき米)、米(もち米)、砂糖、ごま油	ぶた肉(三枚肉)	たけのこ(缶)、しめじ、にんじん、しょうが
20	土	豚とキャベツのみそ炒め、なすのみそ汁 果物(バナナ)	昆布おにぎり	米(精白米)	豚肩ロース、米みそ(甘みそ)、ごま 米みそ(甘みそ)	キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、長ねぎ なす、たまねぎ、長ねぎ バナナ
				米(精白米)		こんぶ佃煮
22	月	生姜焼き丼、きゅうりの中華和え ゆじ豆腐(アーサ)、果物(みかん)	●お好み焼き ●牛乳	米(精白米)、砂糖 ごま油、砂糖	豚肩ロース ツナ(油漬缶) とうろ(ゆじ豆腐)	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、しょうが きゅうり、カットわかめ 万能ねぎ、あおさ・アーサ みかん
				●お好み焼き粉、やまといも、油	●卵、◎赤ハム ●牛乳	キャベツ、にんじん、あおのり

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
23	火	ご飯、●鮭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)	●豆腐の 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) ●マヨネーズ 糸こんにやく、砂糖	さけ(鮭) ツナ(油漬缶)、ごま ◎ウインナー	コーン(缶) にんじん、ごぼう、コーン(缶)、むぎ麦 たまねぎ、にんじん、セロリ オレンジ
24	水	青菜ご飯、●おでん、白菜のツナあえ かぼちゃのみそ汁、果物(りんご)、●牛乳	焼きいも ●ホットココア	米(精白米) 板こんにやく、砂糖	◎ウインナー、活いわ、厚揚げ ツナ 米みそ(淡色辛みそ) ●牛乳	からしな だいこん、にんじん はくさい、にんじん、きゅうり かぼちゃ、長ねぎ、たまねぎ りんご
				さつまいも 砂糖	◎ロールパン 揚げ油、片栗粉 じゃがいも、●マヨネーズ、砂糖 じゃがいも、マカロニ、油	さば おから ◎ウインナー
25	木	●パン、さばのカレー揚げ ●おからサラダ、●ミネストローネ 果物(バナナ)	豚ねぎ 塩おにぎり いりこ	米(精白米)、ごま油	ぶた肉(ばら)、白りごま にほし(だし用いわし煮干し)	万能ねぎ
				ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油		
26	金	お弁当会	うむくじ天ぶら ●牛乳			
				紅芋、くず粉、揚げ油、砂糖	●牛乳	
27	土	中華丼、わかめスープ、果物(りんご)	ココアスコーン	米(精白米)、片栗粉、砂糖 じゃがいも、マカロニ、油	ぶた肉(もも)	はちま、たまねぎ、しめじ、にんじん、にら、あおのり キャベツ、にんじん、コンニャク、しめじ、しょうが チンゲンサイ、コーン(缶)、カットわかめ りんご
				ホットケーキ粉、油、砂糖		
29	月	ツナみそご飯、肉じゃが キャベツの昆布サラダ、わかめのみそ汁 果物(たんかん)	鮭とコーンの おにぎり おしゃぶり昆布	米(精白米)、砂糖 じゃがいも、しらたき、油、砂糖 ごま油	米みそ(甘みそ)、ツナ(油漬缶) ぶた肉(ばら)	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) キャベツ、にんじん、塩こんぶ だいこん、カットわかめ、万能ねぎ たんかん
				米(精白米)	さけ(鮭)	コーン(缶)、あおのり
30	火	ご飯、酢豚、ほうれん草のナムル 中華スープ、果物(バナナ)、●牛乳	ぜんざい かんぱん	米(精白米) 片栗粉、油、砂糖 ごま油 片栗粉	ぶた肉(もも) ごま	たまねぎ、ピーマン、にんじん にんじん、もやし、ほうれん草 コーン(缶)、えのきたけ、にら、あおさ(ゆず)
				◎食パン、●マーガリン、はちみつ、砂糖	●生クリーム ●牛乳	
31	水	ふりかけごはん、ミートローフ ●マッシュポテトサラダ、●卵スープ ●お誕生日ケーキ、オレンジジュース	ツナチヂミ ●牛乳	米(精白米) ◎パン粉、砂糖 じゃがいも、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	合ひき肉(牛・ぶた)、豆乳 ツナ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、コーン(缶)、しめじ、しょうが にんじん、コーン(缶)、えだまめ コーン(缶)、カットわかめ オレンジジュース(果汁100%)
				砂糖、小麦粉、もち粉、ごま油、砂糖 小麦粉	●卵 ●牛乳	ツナ(水煮缶) ツナ(水煮缶) にら

★おからブラウニー★

ムーチー



ムーチー(鬼餅)とは、餅粉をこね、白糖や黒糖、紅芋などで味付けし、平たく長方形にして月桃の葉に包んで蒸したものです。ムーチーは縁起の良い食べ物として言い伝えられています。毎年、旧暦の12月8日にムーチーをかまどや仏壇、神棚などに供え、家族の健康を祈り、厄払いをします。子どもの歳の数だけ天井からムーチーを吊るす「サギムーチー」や、初めて赤ちゃんとムーチーの日を迎える家が、親せきや近所にムーチーを配って歩く「初ムーチー」などの慣わしもあります。今年の新暦では、1月18日です。キッチンでムーチーを作り、クラスに吊るす予定です。

- 材料**
- おから 30g
 - 砂糖 33g
 - ピュアココア 10g
 - 小麦粉 25g
 - バター 30g
 - 卵 50g
 - チョコチップ 20g



- 下準備**
- オーブンを180℃に予熱する。
 - バターは湯せんまたは電子レンジで溶かしておく。

- 砂糖・ピュアココア・小麦粉を混ぜる。
- ボールに1とおから・卵・バターを入れよく混ぜる。混ぜたらチョコチップを加えさらに混ぜる。
- カップに2を分け、オーブンで15〜20分焼く。

食物繊維が豊富なおからが入っているので、お腹の調子を整える手助けをしてくれます。おからのパサパサ感がないので、食べやすく子ども達も美味しいと言って食べてくれます。気になるものがありましたら、お気軽にキッチンまでお声かけ下さい。

