

# 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04月

●卵 乳アレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
1	月	チキンカレー、●コールスローサラダ ●春雨スープ、果物(オレンジ)	●マッシュマロおこし ●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
				じゃがいも ●マヨネーズ、砂糖 はるさめ	とり肉(若鶏もも・皮なし) ●卵	にんじん、たまねぎ キャベツ、にんじん、コーン(缶) にんじん オレンジ
2	火	ミートスパゲティ、●ブロッコリーサラダ ●コンソメスープ、果物(バナナ)	●ポーク卵 おにぎり いりこ	スパゲティ、オリーブ油 ●マヨネーズ	ひき肉(牛・ぶた)、ひよこまめ(ゆで) ●卵	ブロッコリー(冷凍)、にんじん コーン(缶)、カットわかめ バナナ
				米(精白米)	●卵、◎スパム缶(ランチョンミート) にぼし(だし用)わし煮干し	からしな、糠のり
3	水	ご飯、●魚のチーズ焼き、きんぴらごぼう 豆腐みそ汁、果物(パイン)	●ほうれん草 ホットケーキ ●牛乳	米(精白米)	めかき、●ピザ用チーズ、●粉チーズ ふた肉(肩・赤肉)、ごま ちりめん(水揚げ豆)、米みそ(淡色辛みそ)	ごぼう、にんじん、えだまめ だいこん、万能ねぎ、カットわかめ パインアップル
				ホットケーキ粉、砂糖、油	●牛乳、●チーズ、◎ウインナー ●牛乳	ほうれんそう
4	木	ご飯、チキンの照り焼き、白菜のりあえ 南瓜のみそ汁、果物(りんご)	●バナナスコーン ●牛乳	米(精白米)	とりもも肉	はくさい、にんじん、コーン(缶)、糠のり かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ りんご
				ホットケーキ粉	●バター、●牛乳 ●牛乳	バナナ
5	金	ご飯、西京焼き、厚揚げのそぼろ煮 じゃがいものみそ汁、果物(バナナ)、●牛乳	●おからきな粉 ドーナツ	米(精白米)	かれい、米みそ(甘みそ) 厚揚げ、ふた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、むき枝豆 ごまつな、長ねぎ バナナ
				ホットケーキ粉、揚げ油、砂糖	おから、●卵、きなこ	
6	土	照り焼き丼、からし菜みそ汁、果物(オレンジ)	ホットケーキ	米(精白米)、砂糖、ごま油	とりもも肉 米みそ(甘みそ)	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ききのみり からしな、しめじ、長ねぎ オレンジ
				ホットケーキ粉、マーガリン、砂糖、油	砂糖	
8	月	●沖繩そば、たまな一ちゃんぶるー 果物(オレンジ)、●牛乳	●鯖マヨおにぎり	砂糖、ごま油	砂糖	
				砂糖		
9	火	ご飯、●豆腐ハンバーグ、ひじき炒め 白菜のみそ汁、果物(グレープフルーツ)	●ココア牛乳もち	米(精白米)	ふた肉(三枚肉)、◎かまぼこ 豚肩ロース	万能ねぎ、しょうが キャベツ、にんじん、もやし、にら オレンジ
				◎パン粉	●牛乳	
10	水	●親子丼、キャベツの和え物 へちまのみそ汁、果物(パイン)	●紅芋スイート ポテト ●牛乳	米(精白米)	ひき肉(牛・ぶた)、とうふ(木綿豆腐)、●卵 蒸し大豆、たいず(水煮缶) 米みそ(甘みそ)、油あげ	たまねぎ、ひじき にんじん、むしき、にら はくさい、万能ねぎ グレープフルーツ
				砂糖、ごま油	●脱脂粉乳(スキムミルク) ●牛乳	
11	木	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(りんご)	●三月菓子 ●牛乳	米(精白米)	とり肉(若鶏もも・皮なし)、●卵 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ピーマン、にんじん、糠のり キャベツ、にんじん、コーン(缶) へちま、たまねぎ、長ねぎ パインアップル
				小麦粉、揚げ油、砂糖、黒砂糖、油	●卵 ●牛乳	
12	金	納豆ご飯、肉じゃが、きゅうりの酢の物 冬瓜のみそ汁、果物(オレンジ)	●四角い メロンパン ●牛乳	米(精白米)	さけ(鮭)、●卵 とりもも肉 豆腐	しめじ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん クリームコーン(缶)、ほうれんそう、たまねぎ かぼちゃ
				◎食パン、小麦粉、砂糖、●マーガリン	●卵 ●牛乳	
13	土	マーボー丼、野菜たっぷりみそ汁、りんご	みそおにぎり	米(精白米)、ごま油、砂糖、片栗粉 じゃがいも	なつとう 豚肩ロース 活きくわ、白いりごま 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、にんじん、いんげん きゅうり、カットわかめ とうもろこし、万能ねぎ、あおさ、アサ オレンジ レモン(果汁)
				米(精白米)、砂糖	赤みそ	万能ねぎ
15	月	こいのぼり掲揚式 ●鯉のぼりオムライス、白菜サラダ わかめスープ、果物(オレンジ)	●鯉のぼり クッキー ●牛乳	米(精白米)、油 砂糖、オリーブ油	●卵、とり肉(若鶏もも・皮なし)	たまねぎ、にんじん、コーン(缶)、グリーンピース はくさい、りんご、きゅうり コーン(缶)、カットわかめ オレンジ
				小麦粉、●マーガリン、砂糖	●卵 ●牛乳	
16	火	ご飯、●うじら豆腐、小松菜の煮びたし なすのみそ汁、果物(バナナ)	焼きいも ●牛乳	米(精白米)	とうふ(木綿豆腐)、●白身魚すり身、●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 なす、たまねぎ バナナ
				さつまいも	●牛乳	
17	水	ご飯、チキンの野菜ジュース煮 ●さっぱりポテサラ、●もずくスープ 果物(オレンジ)	●タンナファクルー ●牛乳	米(精白米)	とり肉(若鶏もも・皮なし)、たいず(水煮缶) おから	たまねぎ、セロリ、にんじん、野菜ジュース にんじん、きゅうり だいこん、もずく(塩ゆき)、長ねぎ オレンジ
				小麦粉、黒砂糖	●卵 ●牛乳	

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
18	木	ご飯、マーボー豆腐、野菜サラダ、●かき玉汁 果物(パイン)、●牛乳	きのごおこわ	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、片栗粉、ごま油 砂糖、ごま油	とうふ(木綿豆腐)、ふた肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ) ●牛乳 ●卵
19	金	ご飯、赤魚の煮つけ、●人参しりしりー 厚揚げのみそ汁、果物(バナナ)	●お好み焼き ●牛乳	米(精白米)	かさご ●卵、ツナ(油漬缶) 厚揚げ、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
				砂糖	◎お好み焼き粉	◎赤ハム ●牛乳
20	土	牛肉みそ丼、きのご汁、果物(みかん)	ぶどうゼリー	米(精白米)、油、砂糖	牛肉(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 しめじ、えのきたけ、万能ねぎ みかん
				砂糖		ぶどうジュース(濃縮還元)、イナガメ
22	月	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)、●牛乳	ビーフン	米(精白米)	◎マヨネーズ 糸こんにゃく、砂糖	さけ(鮭) ツナ(油漬缶)、ごま ◎ウインナー ●牛乳
				砂糖		豚肩ロース
23	火	ご飯、●豚しゃぶ、ちくわ磯辺揚げ ねばねばみそ汁、果物(りんご)	もちもちどら焼き ●牛乳	米(精白米)	◎ごまドレッシング 油、小麦粉	ふた肉(ばら) 活きくわ とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)
				砂糖		キャベツ、きゅうり、トマト
24	水	お弁当会 	キャラットゼリー、 ●カルシウム ウエハース	米(精白米)	◎カルシウム ウエハース	にんじん、ごぼう、コーン(缶)、むき枝豆 にんじん、たまねぎ オレンジ
				砂糖		たまねぎ、もやし、にんじん、にら
25	木	ご飯、サバのみそ煮、千切り大根イリチー ゆし豆腐、果物(グレープフルーツ)	ぜんざい せんべい	米(精白米)	さば、米みそ(甘みそ) 豚肩ロース とうふ(ゆし豆腐)	にんじん、切り干しえんどう、おから、しいたけ 万能ねぎ グレープフルーツ
				黒砂糖、グラニュー糖、押麦	いんげん(干)、こしあん(生)	
26	金	ゆかりふりかけご飯、から揚げチキン ●たこさんウインナー、●チョップドサラダ ●卵スープ、●お誕生日ケーキ りんごジュース 	●豆腐クッキー ●牛乳	米(精白米)	とり肉(若鶏もも・皮なし)、◎ウインナー たいず(ゆで) ●卵	とうふ(絹ごし豆腐)、●バター ●牛乳
				油、片栗粉、小麦粉 ◎ごまドレッシング	●豆腐 ●揚げバター、●卵	とうふ(絹ごし豆腐)、●バター ●牛乳
27	土	春雨丼、キャベツのみそ汁、果物(オレンジ)	鶏そぼろおにぎり	米(精白米)、はるさめ、砂糖、油	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	にんじん、ピーマン、たまねぎ キャベツ、たまねぎ、万能ねぎ オレンジ
				米(七分つき米)	とり肉(ひき肉)	しそ
30	火	ご飯、●白身魚のムニエル、●春雨サラダ 野菜と豆腐スープ、果物(オレンジ)、●牛乳	●もずくの天ぷら	米(精白米)	●マーガリン、小麦粉 はるさめ、砂糖、ごま油	ホキ ◎赤ハム、ごま とうふ(絹ごし豆腐) ●牛乳
				◎てんぷら粉、揚げ油		レモン きゅうり ごまつな、えのきたけ オレンジ

ご入園・ご連絡  
おめでとうございます!

朝ごはんを食べて  
いきいきスタート 

金城こども園の給食では成長期に必要な栄養素のバランスだけでなく、旬の食材や郷土料理などを取り入れた献立を考え、「食の楽しさ・食材の美味しさ」を感じられるようなメニュー作りを心がけています。また、アレルギーの問題等もありますので、ご家庭での様子もお伺いしながら進めていきたいと思っております。新しい環境で精神的・身体的にも不安定になる時期かと思いますが、少しずつ慣れていって下さいね。今年度も安全でおいしい給食を提供できるよう頑張りますので宜しくお願い致します。

朝食を食べると体温が上がり、胃や脳も刺激され全身が目覚め、午前中元気がいっぱい遊ぶためのエネルギーが確保できます。朝の食欲を増進させるためには、起きてすぐに水や牛乳などを飲んで胃を目覚めさせることをおすすめします。前日のなどに、下準備(ゆで卵や野菜の下茹でなど)や加工品でのひと工夫して簡単に準備ができるようにしましょう。例)・冷凍うどんにカレーをかけてカレーうどん・ごはんのに市販のミートソースとブロッコリー、ピザ用チーズをかけてミートソースドリア

