

# 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05月

●卵 乳アレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
1	水	ジャージャーめん、ほうれん草のナムル わかめスープ、果物(りんご)	豚ねぎ塩 おにぎり	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
				生中華めん、砂糖、片栗粉、ごま油 ごま油	ふた肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ) ごま	ピーマン、にんじん、たまねぎ、にら ほうれん草、にんじん、コーン(缶) コーン(缶)、カットわかめ りんご
2	木	ご飯、●鮭のピカタ、きんぴらごぼう 冬瓜のみそ汁、果物(バナナ)	もちもちどら焼き ●牛乳	米(精白米)、ごま油	ふた肉(ばら)、白いりごま	万能ねぎ
				米(精白米) 小麦粉、油 こんにやく、砂糖	さけ(鮭)、●卵 豚肩ロース、ごま 米みそ(甘みそ)	ごぼう、にんじん とうがらみ、万能ねぎ、あおさ、アーサ バナナ
7	火	●沖繩そば、●切干大根のサラダ、●プリン	●ベーコンチーズ おにぎり 小魚	ゆで沖繩めん、砂糖 ●マヨネーズ、砂糖 砂糖	ふた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 活ちくわ、ごま ●牛乳、●卵	万能ねぎ、しょうが にんじん、切り干しだいご にんじん
				米(精白米)、ごま油 砂糖	●チーズ、◎ペーコン、白ごま いわし(田作り)、ごま	コーン(缶)、しそ
8	水	ご飯、魚のゆかり焼き ●ゴーヤチャンプルー さつま芋のみそ汁、果物(バナナ)	ちんぴん ●牛乳	米(精白米)	さば とうふ(沖繩豆腐)、●卵、ふた肉(ばら) 米みそ(淡色辛みそ)	にがり(ゴーヤ)、たまねぎ、にんじん 長ねぎ バナナップル
				小麦粉、黒砂糖、油、砂糖	●牛乳	
9	木	麦ご飯、鶏肉のマーマレード焼き ●ごぼうのマヨサラダ、大根スープ 果物(オレンジ)、●牛乳	フルーツポンチ	米(精白米)、押麦 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	マーマレード にんじん、にんじん、きゅうり、コーン(缶) だいごん、しめじ、長ねぎ オレンジ
				米(精白米)	●マヨネーズ、片栗粉、油 ごま油、砂糖	●牛乳
10	金	ご飯、●魚マヨ、きゅうりとわかめの和え物 豆腐スープ、果物(バナナ)	●フレンチトースト ●牛乳	◎食パン、砂糖	●牛乳、●卵 ●牛乳	きゅうり、カットわかめ ツナ、スイートポテト(缶)、りんご
				米(精白米)、砂糖 じゃがいも	ふた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	◎食パン、砂糖 ●牛乳、●卵 ●牛乳
11	土	もずく丼、じゃがいものみそ汁、果物(りんご)	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 じゃがいも	ふた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	◎食パン、砂糖 ●牛乳、●卵 ●牛乳
13	月	キーマカレー、●スパサラ、トマトスープ 果物(りんご)、●牛乳	●お麩ラスク	米(精白米) ●マヨネーズ、サラダ用スパゲティ じゃがいも	◎赤ハム	きゅうり、にんじん、コーン(缶) トマト、たまねぎ りんご
				米(精白米)	なつめし さば ふた肉(ばら) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)、油あげ	うめほし だいごん、にんじん、むき枝豆、にら からしな、万能ねぎ バナナップル
14	火	梅納豆ご飯、サバの塩焼き、大根うぶさー からし菜のみそ汁、果物(バナナ)	ビビンバ風 おにぎり	米(精白米)、砂糖、ごま油	ふた肉(ひき肉)、ごま	にんじん、ほうれん草
				米(精白米)	なつめし さば ふた肉(ばら) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)、油あげ	うめほし だいごん、にんじん、むき枝豆、にら からしな、万能ねぎ バナナップル
15	水	ご飯、八宝菜、中華和え、●ニラ卵スープ 果物(オレンジ)	ぶどうゼリー クラッカー	米(精白米) 片栗粉、砂糖、ごま油 ごま油、砂糖	豚肩ロース ツナ(油漬缶) ●卵	きゅうり、カットわかめ にら オレンジ ぶどうジュース(濃縮還元)、イナアガー
				砂糖		
16	木	弁当会	手作りじゃがりこ ●牛乳	じゃがいも、片栗粉	●牛乳	にんじん、パセリ
				米(精白米) 砂糖 油	さば とうふ(沖繩豆腐)、ふた肉(ばら) 米みそ(甘みそ)	うめほし キャベツ、にんじん、にら なめこ、ごまつな、万能ねぎ グレープフルーツ
17	金	ご飯、さばの梅煮、豆腐ちゃんぶるー なめこ汁、果物(グレープフルーツ)	●チーズサブレ ●牛乳	小麦粉、砂糖	●バター、●卵、●チーズ ●牛乳	
				米(精白米)、砂糖、ごま油、油	豚肩ロース	しめじ、にんじん、たまねぎ、きんぴら、しょうが はくさい、長ねぎ、万能ねぎ りんご
18	土	ビビンバ丼、中華スープ、果物(りんご)	シークワサー ゼリー	砂糖		シークワサー(生果汁)、イナアガー
				米(七分つき米)、砂糖 砂糖、ごま油	豚肩ロース、米みそ(甘みそ) とうふ(木綿豆腐) 米みそ(甘みそ)	キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、長ねぎ きゅうり、トマト なす、たまねぎ、長ねぎ りんご
20	月	豚とキャベツのみそ炒め丼 トマトと豆腐のさっぱり和え なすのみそ汁、果物(りんご)	おからブラウニー ●牛乳	砂糖、油、ホットケーキ粉	豆乳、おから ●牛乳	
				米(精白米)、米(玄米) 油、砂糖 砂糖	ふた肉(ばら)、だいず(水煮缶) 赤魚、白すりごま ●卵	にんじん、刻みこんぶ にら、あおさ、アーサ オレンジ キャベツ、あおりの
21	火	玄米ご飯、赤魚のごま煮、クープイリチー ●むらくも汁、果物(オレンジ)	豆腐たご焼き ●牛乳	片栗粉、油	とうふ(木綿豆腐)、削り節 ●牛乳	

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
22	水	ご飯、タンドリーチキン、●マセドアンサラダ コーンクリームスープ、果物(バナナ)	オレンジゼリー ●カレシウム ウエハース	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) さつまいも、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 片栗粉、油	ふた肉(ひき肉)、皮なし だいず(ゆで) 豆乳	レモン(果汁)、ニンニク きゅうり、にんじん クリームコーン(缶)、コーン(缶)、たまねぎ バナナ オレンジジュース(濃縮還元)、イナアガー
23	木	ご飯、さばの竜田揚げ、●ハンダマの白和え 豚汁、果物(バナナ)	ココアスコーン ●牛乳	米(精白米) 揚げ油、片栗粉、砂糖 ●ごまドレッシング	さば とうふ(木綿豆腐)	しょうが ほうれん草、ハンダマ、にんじん ふた肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ) バナナップル
				ホットケーキ粉、油、砂糖	●牛乳	
24	金	●豚肉チャーハン、花シウマイ きゅうりのゆかりあえ、キャベツスープ 果物(オレンジ)、●牛乳	ぜんざい 星せんべい	米(精白米)、油 片栗粉、シウマイの皮、ごま油、砂糖	ふた肉(ひき肉)、●卵 ふた肉(ひき肉)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、長ねぎ たまねぎ、しょうが きゅうり グレープフルーツ にんじん オレンジ
				黒砂糖、グラニュー糖、押麦	こしあん(生)、いんげんまめ(乾)	
25	土	生姜焼き丼、大根とわかめのみそ汁 果物(オレンジ)	鮭おにぎり	米(精白米)、油、砂糖	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)、油あげ	だいごん、万能ねぎ オレンジ
				米(精白米)	さけ(焼)	
27	月	ご飯、●魚のカレーマヨ焼き ●豆腐とさつまいものサラダ、きのこのみそ汁 果物(グレープフルーツ)	もずく ヒラヤーチー ●牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ、砂糖 さつまいも、こんにやく、●ごまドレッシング	めかじき とうふ(木綿豆腐)、活ちくわ 米みそ(甘みそ)	
				小麦粉、油	ツナ(油漬缶) ●牛乳	
28	火	ご飯、●豆腐のつくね焼き、大根のそぼろ煮 じゃがいものみそ汁、果物(りんご)	さつま芋の ごま団子 ●牛乳	米(精白米) ◎パン粉、砂糖、油 砂糖、片栗粉 じゃがいも	とうふ(木綿豆腐)、とり肉(ひき肉) ふた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	にんじん、たまねぎ、ひきき だいごん、にんじん、えだまめ 長ねぎ、わかめ(乾) りんご
				さつまいも、油、小麦粉、砂糖	ごま ●牛乳	
29	水	枝豆ごはん、西京焼き、おからいりちー かぼちゃのみそ汁、果物(バナナ)、●牛乳	ビーフン	米(精白米) 砂糖、ごま油	かれい、米みそ(甘みそ) おから、豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	えだまめ 万能ねぎ、にんじん、干しいたけ、あらびき(乾) キャベツ、にんじん バナナップル
				ビーフン、油、砂糖	豚肩ロース	たまねぎ、もやし、にんじん、にら
30	木	ご飯、●マカロニグラタン ブロッコリーサラダ、春雨スープ ●パースデーケーキ、●ジョア	オートミール クッキー ●牛乳	米(精白米) マカロニ 油 はるさめ 砂糖、小麦粉	◎りんご(香ばしめ度なし)、●バター、●卵、●チーズ パセリ	たまねぎ、にんじん、コーン(缶)、パセリ ブロッコリー、にんじん、トマト キャベツ、にんじん みかん
				ホットケーキ粉、オートミール、砂糖、油、はちみつ	豆乳 ●牛乳	
31	金	ご飯、●はんぺんチーズ焼き、筑前煮 わかめとたまねぎのみそ汁、果物(オレンジ)	●タンパクファクルー ●牛乳	米(精白米) こんにやく、砂糖	◎はんぺん、●チーズ とり肉(若鶏もも・皮なし) 米みそ(甘みそ)	あおりの だいごん、にんじん、ごぼう、しいたけ、いんげん たまねぎ、万能ねぎ、カットわかめ オレンジ
				小麦粉、黒砂糖	●卵 ●牛乳	



## 5月8日はゴーヤの日

★ゴーヤーに含まれている栄養  
ビタミンC・ビタミンE・カリウム・カルシウム・食物繊維などが  
豊富に含まれています。  
★ゴーヤーの苦み  
疲労回復・夏バテ防止・食欲増進などといった働きがあります。  
★新鮮なゴーヤーの選び方  
太くて緑色が濃いもの・表面のイボが硬いものを選ぶことが  
ポイントです。

カットしたゴーヤーを水にさらし塩もみする事で苦みを緩和  
することができるので試してみてください。  
これから暑い時期になりますが、ゴーヤーを食べて暑い夏も  
元気に過ごしましょう！

### 三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べてから次のお皿へと、移ることを  
「ばっかり食べ」といいます。  
苦手な物には手をつけなくて残したり、好きなおかずだけでお腹  
いっぱいにならないよう、順番に食べる「三角食べ」(ご飯→汁物→おかず  
→ご飯...)をする事でバランスよく食べ進めることができます。



- 材料(子ども2人大人2人分)
- 大根 90g(2~3cm)
  - 人参 30g(中1/3程度)
  - きゅうり 90g(1本程度)
  - ツナ 30g
- ★酢 12g  
★ごま油 3g  
★しょうゆ 6g  
★みりん 6g  
★砂糖 6g
- 1.大根、人参、きゅうりは、千切りに切る。
  - 2.大根、人参は茹でる。
  - 3.ツナは油をきる。
  - 4.2と3を混ぜ、★の調味料を混ぜ合わせたら完成！

お野菜嫌いの子も食べてくれた献立をレシピにしてみました。  
ご家庭でもぜひ試してみてください。

