

献立表

2024年06月

●卵 乳アレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
1	土	豚丼、キャベツのみそ汁、果物(バナナ)	ツナカレーおにぎり	熱と力になるもの 米(精白米)、砂糖	血や肉や骨になるもの 豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	体の調子を整えるもの バナナ
				米(精白米)	ツナ(油漬缶)	
3	月	きびご飯、サバのみそ煮、野菜ちゃんぶる一麩のすまし汁、果物(りんご)、●牛乳	夏野菜そうめん	米(精白米)、きび(精白粉)、砂糖、油(焼ふ)	さば、米みそ(甘みそ) ぶた肉(ばら)、とうふ(木綿豆腐)	きゅうり、たまねぎ、にんじん、しょうが、えのきたけ、長ねぎ、りんご
				干しそうめん	●牛乳	トマト、コーン(缶)、おくら
4	火	●三色焼肉丼、モウイの和え物 ●ファイバースープ、果物(バナナ)	●かぼちゃもち ●牛乳	米(精白米)、油、ごま油、砂糖、押麦	豚肩ロース、●卵 ツナ(油漬缶) ◎ペーコン	チンゲンサイ、にんじん、しょうが、らうり、きゅうり、にんじん、たまねぎ、にんじん、ごぼう
				片栗粉、砂糖、油	●チーズ ●牛乳	バナナ かぼちゃ
5	水	ご飯、さばのりんごソースかけ ●ゴーヤーチャンプルー、南瓜のみそ汁 果物(オレンジ)	●おからごまクッキー ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、砂糖、油	さば 豚肩ロース、とうふ(木綿豆腐)、●卵 赤みそ	りんご、たまねぎ にがうり(ゴーヤー)、にんじん、たまねぎ かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ オレンジ
				ホットケーキ粉、砂糖	●無塩バター、おから、黒いりごま ●牛乳	
6	木	ごましおご飯、●チキンのチーズ焼き ●南瓜サラダ、豆腐スープ、果物(パイン)	りんごとトマトゼリー ●カルシウム ウエハース	米(精白米) ●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	とりも肉、●ピザ用チーズ、●粉チーズ ●卵 とうふ(木綿豆腐)	かぼちゃ、干しぶどう だいごん、こまつな、長ねぎ ハイナップル
				砂糖	●無塩バター、おから、黒いりごま ●牛乳	
7	金	●冷やし中華 ●ゴーヤーとウインナーのかきあげ、すいか	肉巻きおにぎり いりこ	ゆで中華めん、砂糖、ごま油 ◎てんぷら粉、揚げ油	●卵、とり肉(若鶏ささ身) ◎魚肉ソーセージ	きゅうり、レモン(果汁) にがうり(ゴーヤー)、たまねぎ、コーン(缶) すいか
				米(精白米)、油、砂糖	豚肩ロース にぼし(だし用いわし煮干し)	キャベツ、にんじん、ピーマン、にら えのきたけ、チンゲンサイ、カットわかめ オレンジ
8	土	ホイコーロー丼、チンゲン菜スープ 果物(オレンジ)	豆腐クッキー	ホットケーキ粉、アレルギーフリーマーガリン、砂糖	とうふ(絹ごし豆腐)	
				スパゲティ、油 ●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	◎ウインナー だいず(水煮缶)	たまねぎ、ピーマン、ホールトマト(缶) キャベツ、にんじん、コーン(缶) たまねぎ、わかめ(乾) グレープフルーツ
10	月	●ナポリタン、●コールスローサラダ ●オニオンスープ、果物(グレープフルーツ) ●牛乳	●鮭卵おにぎり おしゃぶり昆布	米(精白米)	さけ(鮭) ●卵、白ごま	
				米(精白米)、押麦 油、パン粉 砂糖、はるさめ	さけ(鮭) おから、ぶた肉(ひき肉)	ニンニク にんじん、たまねぎ、えだまめ、ひじき キャベツ、にんじん りんご
11	火	麦ご飯、鮭のパン粉焼き カレーおからいりち、春雨キャベツスープ 果物(りんご)	●ほうれん草 カップケーキ ●牛乳	ホットケーキ粉、砂糖	●牛乳、●チーズ、●無塩バター ●牛乳	ほうれん草
				米(精白米) 片栗粉、砂糖 砂糖	とり肉(若鶏もも・皮付) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)	しょうが もずく(塩め)、きゅうり、レモン(果汁) なす、長ねぎ すいか
12	水	ご飯、鶏肉の竜田焼き、もずく酢 なすと豆腐のみそ汁、すいか	●抹茶ケーキ ●牛乳	ホットケーキ粉、砂糖	●牛乳、●バター ●牛乳	
				●マヨネーズ	めかじき ぶた肉(ばら) とうふ(ゆし豆腐)	長ねぎ、こんぶ佃煮、万能ねぎ ハイイヤ(寒魚葉)、にんじん、にら オレンジ
13	木	五穀米ご飯、●魚の和風マヨ焼き パパイアイリチー、ゆし豆腐、果物(オレンジ)	●チーズスコーン ●牛乳	ホットケーキ粉	●バター、●牛乳、●粉チーズ ●牛乳	
				米(精白米)、油 ●マヨネーズ、砂糖	豚肩ロース	たまねぎ、へちま、しめじ ブロッコリー、にんじん、コーン(缶) たまねぎ、おくら メロン
14	金	●へちまハヤシライス、●温野菜サラダ ●おくらスープ、果物(メロン)	●あげぱん ●牛乳	◎ロールパン、油、グラニュー糖、砂糖	きなこ ●牛乳	
				米(精白米)、砂糖、油	とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	おから、しょうが、にんじん、たまねぎ、しょうが、えのきたけ なす、たまねぎ、長ねぎ
15	土	そぼろ丼、なすのみそ汁、果物(りんご)	オレンジゼリー	砂糖	りんご オレンジジュース(濃縮還元)、イナガー	
				米(精白米) 砂糖 砂糖	とり肉(若鶏もも・皮付) ツナ(油漬缶)、ごま とうふ(木綿豆腐)	こまつな、にんじん 万能ねぎ、あおさ・アーサー りんご いちごジャム
17	月	ご飯、チキンの照り焼き、小松菜のごま和え とうふとアーサーのみそ汁、果物(りんご)	●パンナコッタ ●ビスケット	米(精白米)、米(玄米) ●マヨネーズ、じゃがいも ごま油、砂糖 片栗粉	さけ(鮭) ツナ(油漬缶) ぶた肉(ひき肉)	きゅうり にんじん、たまねぎ、こまつな オレンジ
				砂糖	●生クリーム、●牛乳、ゼラチン	
18	火	玄米ご飯、●鮭のポテト焼き、ツナサラダ 肉団子スープ、果物(オレンジ)	豆乳もち	米(精白米)、米(玄米) ●マヨネーズ、じゃがいも ごま油、砂糖 片栗粉	さけ(鮭) ツナ(油漬缶) ぶた肉(ひき肉)	きゅうり にんじん、たまねぎ、こまつな オレンジ
				片栗粉、砂糖	豆乳、きなこ	



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。

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
19	水	ご飯、●キャベツメンチかつ、おくらの梅和え 厚揚げのみそ汁、果物(バナナ)	チヂミ ●牛乳	熱と力になるもの 米(精白米) ◎パン粉、油、小麦粉 砂糖	血や肉や骨になるもの キャベツ、豆腐、豆乳 細り筋 厚揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	体の調子を整えるもの バナナ
				小麦粉、もち粉、ごま油、砂糖	●牛乳	
20	木	お弁当会	●手作りUFOパン ●牛乳	小麦粉(強力粉)、砂糖、●マーガリン、小麦粉		
				米(精白米)、きび糖 はるさめ、砂糖、ごま油 片栗粉	◎赤ハム、白いりごま	にんじん、きゅうり コーン(缶)、にら、カットわかめ ハイナップル
21	金	●ガパオライス、●春雨サラダ、わかめスープ 果物(パイン)、●牛乳	●お好み焼き	小麦粉(強力粉)、砂糖、●マーガリン、小麦粉	◎赤ハム、白いりごま	
				米(精白米)、砂糖、油	豚肩ロース	キャベツ、にんじん、たまねぎ、あおりのり
22	土	春雨丼、中華スープ、果物(オレンジ)	豚ねぎ塩 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 しめじ、チンゲンサイ オレンジ
				米(精白米)、ごま油	ぶた肉(ばら)、白いりごま	万能ねぎ
24	月	ご飯、牛肉じゃが、●小松菜の白和え きのこのみそ汁、すいか	もちもちどら焼き ●牛乳	米(精白米) じゃがいも、しらたき、砂糖 ◎ごまドレッシング	牛肉(肩) とうふ(木綿豆腐)、ツナ(油漬缶) 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) こまつな、にんじん しめじ、えのきたけ、万能ねぎ すいか
				ホットケーキ粉、もち粉、油	つぶしあん(砂糖添加) ●牛乳	
25	火	ご飯、カラスカレイの磯風味焼き クーブリチー、●冬瓜のクーリジ 果物(オレンジ)	豆腐ココア ホットケーキ ●牛乳	米(精白米) 小麦粉、砂糖 油、砂糖 イナムルちこんやく	かわい ぶた肉(ばら)、だいず(水煮缶) ●卵、ぶた肉(ばら)	あおのり にんじん、刻みこんぶ、にら とうがら、こまつな、干ししいたけ オレンジ
				ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油	豆乳、とうふ(絹ごし豆腐) ●牛乳	
26	水	ご飯、●スペイン風オムレツ 豚肉と野菜のカレー炒め、豆乳コーンスープ 果物(バナナ)	●車麩たぶら ●牛乳	米(精白米) じゃがいも 油	●卵、●チーズ、●牛乳、◎赤ハム ぶた肉(肩ロース・脂身付) 豆乳	ほうれん草 たまねぎ、にんじん、ピーマン クリームコーン(缶)、長ねぎ、コーン(缶) バナナ あおのり
				麺(華ふ)、◎てんぷら粉、揚げ油	●牛乳	
27	木	ご飯、赤魚の煮つけ ナーベラーのんがしー、さつまいものみそ汁 果物(グレープフルーツ)、●牛乳	ぜんざい かんぱん	米(精白米) 砂糖 油、砂糖 さつまいも	赤魚 しょうが(乾燥)、ぶた肉(ばら)、米みそ(甘みそ) かみそ(甘みそ)	しょうが へちま、にんじん、にら たまねぎ、長ねぎ グレープフルーツ
				黒砂糖、グラニュー糖、押麦 ◎粉パン	しんげんめ(乾)、こしあん(生)	
28	金	●タコライス、豆腐ナゲット ●卵スープ、●お誕生日ケーキ 白ぶどう&ほうれん草ジュース	カレーポップコーン ●牛乳	米(精白米) 油、片栗粉 砂糖	含むき肉(牛・ぶた)、●チーズ たまねぎ、ニンニク コーン(缶)、カットわかめ	たまねぎ、レタス、ピーマン、にんじん、トマト のり(乾燥)、えのきたけ、とうふ(木綿豆腐)
				ポップコーン、油	●牛乳	ほうれん草、しょうが、にんじん、にら たまねぎ、長ねぎ グレープフルーツ
29	土	豚とキャベツのみそ炒め丼、根菜みそ汁 果物(バナナ)	ヒラヤーチー	米(七分つき米)、砂糖 じゃがいも	豚肩ロース、米みそ(甘みそ)、ごま 米みそ(甘みそ)	キャベツ、皮ひき肉、ピーマン、長ねぎ にんじん、ごぼう バナナ
				小麦粉、油	ツナ(油漬缶)	長ねぎ

虫歯を予防しよう

むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、バランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだたら飲まないように注意しましょう。

丈夫な歯をつくる食べ物

歯を構成する重要な栄養素といえばたんぱく質。さらにカルシウムやビタミンをとることで丈夫な歯が作られます。

- 肉 ・ 魚 ・ 卵
- 豆腐 ・ 納豆 ・ 牛乳
- チーズ ・ ひじき ・ 小松菜
- ヨーグルト

食中毒に注意しよう

じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣をつけることが大切です。

食中毒予防の3原則

1. つけない (清潔・洗浄)
2. 増やさない (冷蔵・冷凍保存)
3. やっつける (加熱・殺菌)

みんな大好きオーロラソース

★マヨネーズ 大さじ2
★ケチャップ 大さじ1
★砂糖 小さじ1

マヨネーズの酸味が苦手な子には、砂糖をプラス
マヨネーズを増やし、ケチャップを減らすとエビマヨの味付けに!

オーロラソースは、肉・魚・野菜何にでも相性抜群です。園では、鮭のオーロラソース焼きやプロッコリーのサラダ(プロッコリー・人参・コーン)などに使っています。魚嫌い・野菜嫌いな子どもでもよく食べてくれます。ぜひご家庭でも試してみてください。