

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07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	ご飯、鶏肉のさっぱり煮、●小松菜の白和え 冬瓜のみそ汁、果物(グレープフルーツ) ●牛乳	野菜チップ	米(精白米) 砂糖 ●ごまドレッシング じゃがいも、油	とり肉(若鶏もも・皮付) とうふ(木綿豆腐)、ツナ(油漬缶) 米みそ(甘みそ) ●牛乳	こまつな、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 にがり(ヨーガー)
2	火	玄米ご飯、魚のトマト煮、●おからサラダ ●パパイヤ卵スープ、果物(バナナ)	タンナファクルー ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) 油、片栗粉、砂糖 じゃがいも、●マヨネーズ、砂糖 小麦粉、黒砂糖	赤魚 おから ●卵 豆乳 ●牛乳	ポルトマト(魚)、たまねぎ、むき枝豆、ニンニク にんじん、たまねぎ、きゅうり パパイヤ(未熟果) バナナ
3	水	ご飯、夏野菜マーボー もやしとわかめのナムル、中華スープ 果物(オレンジ)	●パリパリピザ ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、砂糖、ごま油 ごま ぎょうざの皮	おから(木綿豆腐)、ふた肉(ひき肉)、米みそ(赤色赤みそ) ごま なす、トマト、ピーマン、ニンニク、しょうが にんじん、えのきたけ、平しいたけ オレンジ ピーマン	●ピザ用チーズ、●ペーコン ●牛乳
4	木	ご飯、赤魚の煮つけ、●人参しりしり 厚揚げのみそ汁、果物(りんご)	●レーズンクッキー ●牛乳	米(精白米) 砂糖 ホットケーキ粉、砂糖	かさご ●卵、ツナ(油漬缶) 厚揚げ、米みそ(甘みそ) 豆乳 ●無塩バター ●牛乳	しょうが にんじん、ピーマン しめじ、えのきたけ、万能ねぎ りんご 干しぶどう
5	金	●七塔そうめん、●野菜のかき揚げ ●七塔ゼリー	●チーズおかか おにぎり いりこ	干しそうめん さつまいも、●てんぷら粉、油 砂糖	●赤ハム、●卵 ●カルピス(希釈用)	おくら かぼちゃ、にんじん りんご、かんてん(粉)
6	土	照り焼き丼、からし菜みそ汁、果物(オレンジ)	ぶどうゼリー	米(精白米)、砂糖、ごま油 砂糖	●チーズ、ごま、筋削り にぼし(だし用いわし煮干し) とり肉(若鶏もも・皮付) 米みそ(甘みそ)	糖のり にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きざみり からし菜、長ねぎ、しめじ オレンジ ぶどうジュース(濃縮還元)、イナガアー
8	月	きびご飯、魚のゆかり焼き、クープイリチー なめこ汁、果物(オレンジ)、●牛乳	そうめん ちゃんぶるー	米(精白米)、きび(精白粒) 油、砂糖 干しそうめん	さば ふた肉(ばら)、だいず(水煮缶) 米みそ(甘みそ) ●牛乳 ツナ(油漬缶)	にんじん、刻みこんぶ なめこ、こまつな、万能ねぎ オレンジ たまねぎ、にんじん、にら
9	火	●もずく丼、小松菜とコーンの和え物 とうふとアーサのみそ汁、果物(りんご)	大学芋 ●牛乳	米(精白米)、砂糖 砂糖 さつまいも、油、水あめ、砂糖	●卵、ふた肉(ひき肉) ●赤ハム、●卵 とうふ(木綿豆腐)	はちい、すず(魚卵)、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ こまつな、にんじん、コーン(缶) 万能ねぎ、あおさ・アーサ りんご ごま ●牛乳
10	水	ご飯、魚のマリネ、●鮫ちゃんぶるー オニオンスープ、果物(バナナ)	ホットケーキ ●牛乳	米(精白米) 揚げ油、片栗粉、砂糖、油 麺(乾ふ)、油 ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖	さけ(鮭) ●卵、●魚肉ソーセージ 豆乳 ●牛乳	レタス、トマト、きゅうり にんじん、たまねぎ、もやし、にら にんじん、たまねぎ、長ねぎ バナナ
11	木	夏の枝豆ごはん、ハニーマスタードチキン おからの梅和え、もずくスープ、果物(パイナップル)	くず餅 ●牛乳	米(精白米) はちみつ 砂糖 黒砂糖、くず粉、タピオカ粉、グラニュー糖	とりも肉 削り節 きなこ ●牛乳	えだまめ きゅうり、おくら、にんじん、うめぼし もずく(塩焼き)、トウモロコシ パイナップル かぼちゃ
12	金	お弁当会	にじいろのさかな クッキー ●牛乳	米(精白米)、砂糖、ごま油、油	●卵、ふた肉(ひき肉) とうふ(木綿豆腐)	はちい、すず(魚卵)、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ こまつな、にんじん、コーン(缶) 万能ねぎ、あおさ・アーサ りんご ごま ●牛乳
13	土	中華丼、わかめスープ、果物(バナナ)	みそ焼きおにぎり	米(精白米)、砂糖、ごま油、片栗粉、砂糖	さけ(鮭) ●卵、●魚肉ソーセージ 豆乳 ●牛乳	レタス、トマト、きゅうり にんじん、たまねぎ、もやし、にら にんじん、たまねぎ、長ねぎ バナナ
16	火	ご飯、焼き魚のみぞれかけ ちきな一ちゃんぶるー、なすのみそ汁 果物(りんご)	ぜんざい せんべい	米(精白米) 片栗粉、砂糖 油 黒砂糖、押麦、グラニュー糖	さば とうふ(木綿豆腐)、豚肩ロース 米みそ(甘みそ) いんげん(生の)、こしあん(生)	だいこん、万能ねぎ からし菜、にんじん、もやし、にら なす、たまねぎ、長ねぎ りんご
17	水	ふりかけごはん、ミートローフ ●ポテトサラダ、マカロニスープ ●パースデーケーキ りんごジュース	●かぼちゃスコーン ●牛乳	米(精白米) ●パン粉、砂糖 ●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 マカロニ 砂糖、小麦粉 ホットケーキ粉	●バター、●卵 ●バター、おから、●牛乳 ●牛乳	たまねぎ、ピーマン、にんじん、コーン(缶)、レモン(搾) きゅうり、にんじん たまねぎ、新ピーマン りんごジュース(果汁100%) かぼちゃ
18	木	五穀米ご飯、魚の塩焼き、厚揚げのそぼろ煮 へちまのみそ汁、果物(パイナップル)、●牛乳	シークワサーゼリー ●鉄分ウエハース	油 砂糖、片栗粉 砂糖	さば 厚揚げ、ふた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ) ●牛乳	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、えだまめ えのきたけ、へちま、長ねぎ パイナップル シークワサーゼ(果実汁)、イナガアー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
19	金	ウコンライス、夏野菜カレー ●モウイとコーンのサラダ、きのこのスープ 果物(グレープフルーツ)	●きな粉ラスク ●牛乳	米(精白米) 砂糖 ●マヨネーズ ●フランスパン、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし) ●赤ハム、ごま ●バター、きなこ ●牛乳	かぼちゃ、へちま、たまねぎ、にんじん、トマト、おから しろうり、にんじん、コーン(缶) えのきたけ、しめじ、にんじん グレープフルーツ
20	土	生姜焼き丼、豆腐のみそ汁、果物(りんご)	ココアスコーン	米(精白米)、油、砂糖 ホットケーキ粉、油、砂糖	ふた肉(ばら) とうふ(木綿豆腐)、赤みそ	たまねぎ、ほうろく、にんじん、きざみり、しろうり たまねぎ、長ねぎ りんご
22	月	ご飯、さばの梅みそ焼き、千切り大根イリチー 南瓜のみそ汁、果物(オレンジ)	バナナクッキー ●牛乳	米(精白米) 砂糖 ごんにやく、油 ホットケーキ粉、油、砂糖	さば、米みそ(甘みそ) 豚肩ロース 赤みそ オレンジ バナナ	うめぼし にんじん、ゆず(搾)、おから、きざみり、しろうり たまねぎ、かぼちゃ、長ねぎ オレンジ バナナ
23	火	●沖繩そば、豆腐ちゃんぶるー、ミニゼリー ●牛乳	●鯖マヨおにぎり	ゆで沖繩めん、砂糖 油 米(精白米)、●マヨネーズ	ふた肉(ばら)、おから、お豆腐 とうふ(沖繩豆腐)、豚肩ロース ●牛乳	万能ねぎ、しょうが キャベツ、にんじん、にら
24	水	麦ご飯、西京焼き、ひじき炒め キャベツのみそ汁、すいか	ヒラヤーチー ●牛乳	米(精白米)、●マヨネーズ 砂糖 ごんにやく、油、砂糖 小麦粉、油	さば(味付缶)	焼のり、しそ
25	木	ご飯、テンジャオロース、中華和え ●春雨スープ、果物(オレンジ)	アガラサー ●牛乳	米(精白米)、●マヨネーズ 片栗粉、ごま油、砂糖 ごま油、砂糖 はるさめ 小麦粉(強力粉)、黒砂糖	ふた肉(もも) ツナ(油漬缶) ●卵 豆乳 ●牛乳	ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで)、しろうり キャベツ、生わかめ キャベツ オレンジ
26	金	ご飯、レバーの酢豚風、●チーズちくわ とろろ昆布のすまし汁、果物(バナナ)	●スイートポテト ●牛乳	米(七分つき米) 片栗粉、油、砂糖 さつまいも、砂糖	ふた肉(レバー) 活ちくわ、●チーズ ●バター、●コンデンスミルク、●牛乳 ●牛乳	たまねぎ、ピーマン、にんじん たいこん、万能ねぎ、とろろこんぶ バナナ
27	土	ビビンバ丼、中華スープ、果物(バナナ)	焼きもろこし おにぎり	米(精白米)、砂糖、ごま油、油	豚肩ロース	もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、しろうり たまねぎ、万能ねぎ、わかめ(乾) バナナ
29	月	ご飯、鶏肉のごまみそ焼き おくらとちくわの海苔あえ、ゆし豆腐 果物(グレープフルーツ)、●牛乳	●フルーツヨーグルト クラッカー	米(精白米) 砂糖 砂糖 砂糖	おくら(豆腐)、●さけ 活ちくわ とうふ(ゆし豆腐) ●牛乳 ●ヨーグルト(無糖)	おくら、コーン(缶)、きゅうり、焼のり 万能ねぎ グレープフルーツ もも(缶)、みかん(缶)、パイナップル(缶)
30	火	ご飯、●魚のチーズ焼き、●チョップドサラダ カレー風味スープ、果物(パイナップル)	豆腐ナゲット ●牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ ●ごまドレッシング 油、片栗粉	めかじき、●チーズ だいず(ゆで) ふた肉(ばら) とり肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐) ●牛乳	ハバネロ トマト、きゅうり、コーン(缶)、えだまめ キャベツ、にんじん パイナップル たまねぎ、ニンニク
31	水	ご飯、豆腐の旨煮、きゅうりのツナ和え じゃがいものみそ汁、すいか	●マシュマロおし ●牛乳	米(精白米)、ごま油、 ごま油、砂糖 じゃがいも オートミール、水あめ、●マーガリン	とうふ(木綿豆腐)、ふた肉(もも) ツナ(油漬缶) 米みそ(甘みそ) きなこ ●牛乳	はちい、にんじん、こまつな、きざみり、しろうり きゅうり、カットわかめ 万能ねぎ、あおさ・アーサ すいか

旬の野菜を食べよう

夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べて夏を乗り切りましょう。

夏が旬の食材

●きゅうり、なす…体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
●トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
●えだまめ…ビタミンB1やC、カリウムが豊富。汗で流れ出したカリウムを補える。
●うなぎ、あなご…ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。
●あじ…骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。

水分補給はこまめに

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが潤いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

手作り経口補水液の作り方!

＜材料＞
 ・水・1リットル ・塩・小さじ1/2(3g)
 ・砂糖・大さじ4と1/2(40g)
 ・レモン汁(お好みで)
 これらをしっかりと溶けるまで混ぜれば完成です。

マヨネーズ アレンジ

<p>みそマヨ 魚におススメ ・マヨネーズ 大さじ1.5 ・みそ 小さじ1/2 ・砂糖 小さじ1/2</p> <p>和風マヨ サラダにおススメ ・マヨネーズ 大さじ2 ・しょうゆ 大さじ1 ・みりん 小さじ1 ・砂糖 小さじ1強</p>	<p>カレーマヨ 魚・お肉におススメ ・マヨネーズ 大さじ2 ・カレー粉 0.4g ・砂糖 小さじ1強</p> <p>コーンマヨネーズ 魚・お肉におススメ ・マヨネーズ 大さじ2 ・コーン 30g</p>
---	---