

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08月

●卵 乳アレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
1	木	ご飯、チャプチェ、わかめのナムル 中華スープ、果物(バナナ)	●豆腐クッキー ●牛乳	米(精白米) はるきめ、砂糖、ごま油 ごま油 片栗粉 ホットケーキ粉、砂糖	豚肩ロース ごま ●卵 とうふ(絹ごし豆腐)、●バター ●牛乳	にんじん、ピーマン、たまねぎ にんじん、もやし、カットわかめ にら、干しいたけ バナナ
2	金	ご飯、サバのみそ煮 ●ゴーヤーチャンプルー、そうめん汁 すいか	ちんびん ●牛乳	米(精白米) 砂糖 油 干しそうめん 小麦粉、黒砂糖、油、砂糖	さば、米みそ(甘みそ) とうふ(木綿豆腐)、●卵、ふた肉(ばら)	万能ねぎ にがり(ゴーヤー)、たまねぎ、にんじん 万能ねぎ すいか
3	土	もずく丼、なすのみそ汁、果物(バナナ)	ソナカレー おにぎり	米(精白米)、砂糖 米(精白米)	ふた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ) ツナ(油漬缶)	たまねぎ、もずく(乾燥)、にんじん、万能ねぎ なす、たまねぎ、長ねぎ バナナ
5	月	ご飯、魚のごま照り焼き、冬瓜そぼろ煮 からし菜みそ汁、果物(パイン)	●じゃが芋もち ●牛乳	米(精白米) 油、砂糖	めかじき、ごま とり肉(ひき肉) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	とうふ、にんじん、グリーンピース(冷凍) からし、しめじ、長ねぎ ハイナツプル あおのり
6	火	きびご飯、●アサー卵焼き 豆腐ちゃんぶるー、なめこ汁、果物(バナナ)	芋けんぴ ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖、油	●卵 豚肩ロース、とうふ(沖縄豆腐) 米みそ(甘みそ)	あおさ、アサ たまねぎ、にんじん、にら なめこ、ごまつな、万能ねぎ バナナ
7	水	ご飯、鶏肉のカレー焼き、白菜コンサラダ ミネストローネ、果物(オレンジ)	●チョコバナナ パイ ●牛乳	米(精白米) 砂糖 砂糖、オリーブ油 じゃがいも、砂糖、マカロニ ●ハイ生地、●チョコシート	とり肉(若鶏もも・皮なし)	ニンニク はさき、きゅうり、りんご、コーン(缶) トマト、グリーンピース、たまねぎ、にんじん、コンコ オレンジ バナナ
8	木	●沖繩そば、●パセリのかきあげ、すいか ●牛乳	●卵そぼろ おにぎり	ゆで沖繩めん、砂糖 ●てんぷら粉、揚げ油	●魚肉ソーセージ ●牛乳	万能ねぎ、しょうが たまねぎ、コーン(缶)、パセリ すいか
9	金	麦ご飯、魚の南蛮漬け、(パイパイリテー 小松菜みそ汁、果物(グレープフルーツ)	●ハニークリーム トースト ●牛乳	米(精白米)、押麦 揚げ油、片栗粉、砂糖	すけとうだら ツナ(水煮缶) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ピーマン、にんじん パイパイ(未熟果)、にんじん、にら ごまつな、カットわかめ グレープフルーツ
10	土	春雨丼、わかめスープ、果物(りんご)	ヒラヤーチー	米(精白米)、はるきめ、砂糖、油 小麦粉、油	豚肩ロース	にんじん、ピーマン、たまねぎ 長ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ りんご
13	火	ご飯、●魚の和風マヨ焼き、きんぴらごぼう 五目みそ汁、果物(グレープフルーツ)	フルーツゼリー ●鉄分ウエハース	米(精白米) ●マヨネーズ こんにやく、砂糖、ごま油	めかじき ふた肉(肩ロース・脂身付)、ごま とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)	長ねぎ、こんぶ佃煮、万能ねぎ ごぼう、にんじん、えだまめ えのきたけ、にんじん、かぼちゃ、万能ねぎ グレープフルーツ
14	水	ご飯、●鮭のオーロラソース焼き ●洋風おからいりちー、油揚げのみそ汁 すいか	ツナチヂミ ●牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ、砂糖 砂糖	さけ(鮭) ●チーズ 米みそ(甘みそ)、油あげ	パセリ たまねぎ、えだまめ、にんじん たまねぎ、にんじん すいか
15	木	ウンケージュシー、●魚たまがら モウイの和え物、イナムル汁 すいか、●牛乳	●おから ブラウニー	小麦粉、もち粉、ごま油、砂糖	ツナ(水煮缶) ●牛乳	にんじん、にら、ひじき しゅうりょう、にんじん、きゅうり だいたいん、万能ねぎ、干しいたけ すいか
16	金	お弁当	チュロス ●牛乳	ホットケーキ粉、黒砂糖、油	豆乳 ●牛乳	
17	土	マーボー丼、野菜みそ汁、果物(りんご)	オレンジゼリー	米(精白米)、砂糖、片栗粉 砂糖	とうふ(ひき肉)、米みそ(甘みそ) 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、にんじん にんじん、たまねぎ、万能ねぎ りんご
19	月	ご飯、夏野菜ポークビーンズ、●サラスパ ●卵スープ、果物(オレンジ)	●チーズサブ ●牛乳	米(精白米) じゃがいも、油、砂糖 砂糖、小麦粉	ふた肉(肩ロース・脂身付)、蒸し大豆 ●赤ハム ●卵 ●バター、●牛乳、●おチーズ ●牛乳	にんじん、からし、にんじん、ピーマン、たまねぎ、コンコ きゅうり、にんじん、コーン(缶) ほうれんそう オレンジ

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
20	火	ご飯、●うじら豆腐、キャベツの和え物 根菜みそ汁、果物(グレープフルーツ) ●牛乳	●バナナマフィン	米(精白米) 揚げ油、片栗粉 砂糖、ごま油 ホットケーキ粉、砂糖	とうふ(沖縄豆腐)、●白身魚すり身、ごま 油、片栗粉、砂糖、ごま油 米みそ(淡色辛みそ) ●牛乳 ●牛乳、●無塩バター	にんじん、グリーンピース(冷凍)、ひじき きゅうり、にんじん、コンコ、からし、長ねぎ だいたいん、にんじん、ごぼう、長ねぎ グレープフルーツ
21	水	ご飯、●チキンのチーズ焼き トマトしめじのマリネ、コーンスープ 果物(りんご)	サーター アランダギー ●牛乳	米(精白米) オリーブ油、はちみつ、砂糖	とりもも肉、●ピザ用チーズ、●粉チーズ ツナ	トマト、しめじ、きゅうり クリームコーン(缶)、長ねぎ、コーン(缶) りんご かぼちゃ
22	木	ご飯、●トマトクリームシチュー ●ひよこ豆サラダ、押し麦のスープ 果物(オレンジ)	●ほうれん草 ホットケーキ ●牛乳	米(精白米) じゃがいも ●ソーサードレッシング 押麦 ホットケーキ粉、砂糖、油	とりもも肉、●牛乳 ひよこまめ(ゆで)	たまねぎ、マヨネーズ(冷凍)、にんじん、からし(缶) レタス、きゅうり、みずな えのきたけ、にんじん オレンジ
23	金	●ちゃんぽんラーメン、パンバンジー ●プリン	きのごこわ おしやぶり昆布	米(精白米)、米(もち米) 砂糖、ごま油	とり肉(若鶏さき身)	はくさい、にんじん たまねぎ、きゅうり たまねぎ
24	土	豚とキャベツのみそ炒め丼、かぼちゃのみそ汁 果物(バナナ)	梅わかめ おにぎり	米(精白米)	豚肩ロース、米みそ(甘みそ) 米みそ(甘みそ)	キャベツ、黄ピーマン、ピーマン、長ねぎ かぼちゃ、長ねぎ バナナ
26	月	玄米ご飯、●魚のコーンマヨネーズ ●ごぼうサラダ、●野菜スープ 果物(りんご)、●牛乳	ビーフン	米(精白米)、米(玄米) ●マヨネーズ、砂糖 ●ごまトレッシング	さけ(鮭) ●ウインナー ●牛乳	コーン(缶) ごぼう、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、セロリ りんご
27	火	ご飯、鶏のから揚げ、●シルバーサラダ チンゲン菜のスープ、果物(バナナ)	●お麩ラスク ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、油、砂糖 はるきめ、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮付) ツナ とうふ(絹ごし豆腐)	ニンニク、しょうが きゅうり、コーン(缶) チンゲンサイ、長ねぎ バナナ
28	水	梅納豆ご飯、さわらの照り焼き かぼちゃのそぼろ煮、わかめのみそ汁 すいか	●チョコチップ スコーン ●牛乳	米(精白米) 砂糖 片栗粉、油 ホットケーキ粉	きなこ、黒すりごま ●牛乳 ●牛乳	うめほし かぼちゃ たまねぎ、万能ねぎ、カットわかめ すいか
29	木	●親子丼、おからの梅和え、ゆし豆腐 果物(パイン)	ごまぐず餅 ●牛乳	米(精白米) 砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし)、●卵 削り節 とうふ(ゆし豆腐)	たまねぎ、ピーマン、にんじん、狭のり きゅうり、おから、にんじん、うめほし 万能ねぎ ハイナツプル
30	金	●ミートスパゲティ、ブロッコリーサラダ ●オニオンスープ、●アイスクリュー りんごジュース	ぶどうゼリー クラッカー	スバケティ、オリーブ油 オリーブ油、砂糖 砂糖	きなこ、牛乳 ●牛乳 ●卵 ●アイスクリュー	からし、にんじん、コンコ、コンコ、コンコ ブロッコリー、にんじん たまねぎ、にんじん、長ねぎ オレンジ りんごジュース(果汁100%) ぶどうジュース(濃縮還元)、イデアガー
31	土	そぼろ丼、じゃがいものみそ汁、りんご	オートミール クッキー	米(精白米)、砂糖、油 じゃがいも ホットケーキ粉、オートミール、砂糖、油、はちみつ	とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	豆乳

夏に食べ過ぎるもの

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。

★タンリーチキン★ 大人4人分

- 鶏もも肉 4人分 食塩 1.6g
- 醤油 4.8g にごんにく 1.6g
- カレー粉 1.6g ケチャップ 36g
- レモン果汁 8g

★梅和えのタレ★

- ちくわ・きゅうり・おくらなど和え物がおススメ
- 梅(山海ふし) 6g しょうゆ 小さじ1~1/2
- 砂糖 小さじ1 削り節 1g
- 酢 小さじ1 (なくても可)
- 梅とめんつゆだけでもおススメです。

みそ炒め お好きな野菜で

- みそ 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 砂糖 小さじ2

油みそ

- みそ 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- みりん 小さじ1

冷たい物の食べ過ぎ・飲みすぎに注意

暑いという手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリューや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。

500mlの砂糖の量

炭酸飲料	スポーツドリンク	乳酸菌飲料
55g	34g	(65ml)
		12g

子どもの1日摂取量の目安は12~15gです。