献　立　表

2023年04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	土	照り焼き丼、かぼちゃのみそ汁、果物（オレンジ）	焼きいも	米（精白米）、砂糖、ごま油	とり肉（若鶏もも・皮付） 米みそ（甘みそ）	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きざみのり かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ、わかめ（乾） オレンジ
				さつまいも		
3	月	きびご飯、秋刀魚の蒲焼風、 ●ほうれん草の白和え、そうめん汁、 果物（パイン）	●アガラサー ●牛乳	米（精白米）、きび（精白粒） 片栗粉、砂糖、油 ●ごまドレッシング 干しそうめん	さんま とうふ（木綿豆腐）、ツナ	ほうれんそう、にんじん 万能ねぎ パイナップル
				小麦粉（強力粉）、黒砂糖	●牛乳 ●牛乳	
4	火	ご飯、チキンカレー、●ブロッコリーサラダ、 ヨーグルト、	●マシュマロ おこし ●牛乳	米（精白米） じゃがいも ●ごまドレッシング	とりもも肉 ツナ ヨーグルト（加糖）	たまねぎ、にんじん ブロッコリー（冷凍）、にんじん、コーン（缶）
				オートミール、水あめ、●マーガリン	きなこ ●牛乳	
5	水	たけのこ御飯、●鮭フライ・タルタルソース、 白菜のツナあえ、アーサのすまし汁、 果物（りんご）	●きなこ クリームパン ●牛乳	米（精白米） ●マヨネーズ、◎パン粉、小麦粉、揚げ油	さけ（鮭）、●ゆで卵、●卵 ツナ、かつお節	にんじん、たけのこ（ゆで）、万能ねぎ たまねぎ、ピーマン はくさい、にんじん、きゅうり えのきたけ、万能ねぎ、あおさ・アーサ りんご
				ホットドッグパン、砂糖	●生クリーム、きなこ ●牛乳	
6	木	●ミートスパゲティ、フレンチサラダ、 ●わかめ卵スープ、果物（バナナ）、	いなり寿司	スパゲティー、オリーブ油 砂糖、オリーブ油	合ひき肉（牛・ぶた） ●卵 ●牛乳	ホールトマト（缶）、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ニンニク レタス、トマト、コーン（缶）、セロリ カットわかめ バナナ
				米（精白米）、砂糖	油あげ、白いりごま	にんじん、しそ
7	金	●親子丼、キャベツの和え物、 ゆし豆腐、果物（パイン）、	●さつま芋の 天ぷら ●牛乳	米（精白米） 砂糖、ごま油	とりもも肉、●卵 しらす干し とうふ（ゆし豆腐）	たまねぎ、ピーマン、にんじん、焼のり キャベツ、にんじん、コーン（缶）、かいわれだいこん 万能ねぎ パイナップル
				さつまいも、小麦粉、揚げ油	●卵 ●牛乳	
8	土	牛肉みそ丼、だいこんのみそ汁、 果物（オレンジ）	焼きもろこし おにぎり	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 だいこん、長ねぎ、カットわかめ オレンジ
				米（精白米）、油		コーン（缶）
10	月	ご飯、●クリームシチュー、 ●チョップドサラダ、果物（オレンジ）	豆腐たこ焼き ●牛乳	米（精白米） じゃがいも ●ごまドレッシング	●牛乳、とり肉（若鶏むね皮なし） だいず（ゆで）	たまねぎ、ブロッコリー（冷凍）、にんじん トマト、きゅうり、コーン（缶）、えだまめ オレンジ
				片栗粉、油	とうふ（木綿豆腐）、しらす干し、削り節 ●牛乳	キャベツ、あおのり
11	火	●沖縄そば、きゅうりとわかめの和え物、 果物（バナナ）、	青のり鮭 おにぎり	ゆで沖縄めん、砂糖 砂糖	ぶた肉（三枚肉）、◎かまぼこ しらす干し ●牛乳	万能ねぎ、しょうが きゅうり、カットわかめ バナナ
				米（精白米）	さけ（焼）	焼のり、あおのり
12	水	ご飯、●うじら豆腐、●胡瓜スティック、 レバー汁、果物（りんご）	きのこおこわ	米（精白米） 揚げ油 ●マヨネーズ じゃがいも	とうふ（沖縄豆腐）、●白身魚すり身、●卵、白すりごま、ねこま とりレバー、豚肩ロース、米みそ（甘みそ）	にんじん、グリンピース（冷凍）、ひじき きゅうり たまねぎ、にんじん、にら りんご
				米（精白米）、米（もち米）	とり肉（若鶏ささ身）	しめじ、にんじん、にら、干ししいたけ
13	木	ご飯、西京焼き、ひじき炒め、 小松菜と豆腐のみそ汁、果物（パイン）	●オートミール クッキー ●牛乳	米（精白米） 砂糖 こんにゃく、油、砂糖	かれい、米みそ（甘みそ） ぶた肉（ばら）、油あげ とうふ（木綿豆腐）、米みそ（甘みそ）	にんじん、ひじき、にら こまつな パイナップル
				ホットケーキ粉、オートミール、砂糖、油、はちみつ	●牛乳 ●牛乳	
14	金	ご飯、カラフルマーボー豆腐、バンバンジー、 ●中華卵スープ、果物（りんご）	●フレンチ トースト ●牛乳	米（精白米） ごま油、砂糖、片栗粉 砂糖、ごま油 片栗粉	とうふ（木綿豆腐）、ぶた肉（ひき肉）、米みそ（甘みそ） とり肉（若鶏ささ身）、ごま、白すりごま ●卵	たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、にんじん きゅうり、もやし、にんじん にら りんご
				◎食パン、砂糖	●牛乳、●卵 ●牛乳	
15	土	そぼろ丼、じゃがいものみそ汁、果物（みかん）	ツナカレー おにぎり	米（精白米）、砂糖、油、ごま油 じゃがいも	とり肉（ひき肉） 米みそ（甘みそ）	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きざみのり、しょうが 万能ねぎ、わかめ（乾） みかん
				米（精白米）	ツナ（油清缶）	
17	月	●オムライス、●たこさんウインナー、 ●温野菜サラダ、白菜スープ、●プリン	●鯉のぼり クッキー 牛乳	米（精白米）、油 ●ごまドレッシング	●卵、とりもも肉 ◎ウインナー とうふ（絹ごし豆腐）	たまねぎ、ミックスベジタブル（冷凍） ブロッコリー（冷凍）、にんじん、カリフラワー（ゆで）、コーン（缶） はくさい
				小麦粉、●マーガリン、砂糖	●卵	
18	火	ご飯、●ドライカレー、白菜フレンチサラダ、 果物（オレンジ）	もちもちどら焼き ●牛乳	米（精白米） 米（精白米） 砂糖、オリーブ油	ぶた肉（ひき肉）、牛肉（ひき肉）、●チーズ	たまねぎ、にんじん、グリンピース（冷凍）、ニンニク はくさい、りんご、赤ピーマン、みずな オレンジ
				ホットケーキ粉、もち粉、油	つぶしあん（砂糖添加） ●牛乳	

オレンジ保育園

※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 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
19	水	青菜ご飯、●魚のチーズピカタ、大根うぶさー、 ほうれん草みそ汁、果物（パイン）	●じゃが芋 チーズ焼き、 ●牛乳	米（精白米） 小麦粉、●マヨネーズ、油 砂糖	めかじき、●卵、●粉チーズ 豚肩ロース 米みそ（甘みそ）	からしな だいこん、にんじん、むき枝豆、にら えのきたけ、ほうれんそう パイナップル
				じゃがいも、片栗粉、もち粉、砂糖	●チーズ ●牛乳	
20	木	納豆ご飯、肉じゃが、中華和え、 ●果物（バナナ）、 ゆし豆腐（アーサ）	●ポーク卵 おにぎり、	米（精白米） じゃがいも、しらたき、砂糖 ごま油、砂糖	なっとう ぶた肉（ロース） ツナ ●牛乳 とうふ（ゆし豆腐）	たまねぎ、にんじん、グリンピース（冷凍） きゅうり、カットわかめ バナナ 万能ねぎ、あおさ・アーサ
				米（精白米）	●卵、◎スパム缶（ランチョンミート）	からしな、焼のり
21	金	ご飯、八宝菜、●ちくわチーズ焼き、 南瓜のみそ汁、果物（オレンジ）	●三月菓子、 ●牛乳	米（精白米） 片栗粉、ごま油、砂糖	ぶた肉（もも） 活ちくわ、●チーズ 米みそ（甘みそ）	はくさい、にんじん、たけのこ（ゆで）、黒きくらげ あおのり かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ オレンジ
				小麦粉、揚げ油、砂糖、黒砂糖、油	●卵 ●牛乳	かぼちゃ
22	土	ビビンバ丼　、わかめスープ、果物（みかん）	みそおにぎり	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、万能ねぎ、しょうが 長ねぎ、コーン（缶）、カットわかめ みかん
				米（精白米）、砂糖	米みそ（甘みそ）、ツナ（油漬缶）	
24	月	ご飯、豚肉のしょうが焼き、 ●マカロニサラダ、えのきと豆腐のみそ汁、 果物（パイン）	チヂミ、 ●牛乳	米（精白米） 油、砂糖 マカロニ、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	豚肩ロース ●ゆで卵 とうふ（絹ごし豆腐）、米みそ（甘みそ）	にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうが きゅうり、りんご、みかん（缶） えのきたけ、万能ねぎ パイン
				小麦粉、もち粉、ごま油、砂糖	しらす干し ●牛乳	にら
25	火	ご飯、チキンの照り焼き、●人参しりしりー、 大根のみそ汁、果物（オレンジ）	くず餅、 ●牛乳	米（精白米） 砂糖	とり肉（若鶏もも・皮なし） ●卵、ツナ 米みそ（甘みそ）、油あげ	レタス にんじん、ピーマン だいこん、なめこ、万能ねぎ オレンジ
				黒砂糖、くず粉、片栗粉、グラニュー糖	きなこ ●牛乳	
26	水	ご飯、サバのみそ煮、厚揚げのそぼろ煮、 かぼちゃのみそ汁、果物（バナナ）	ちんびん、 ●牛乳	米（精白米） 砂糖 砂糖、片栗粉	さば、米みそ（甘みそ） 厚揚げ、ぶた肉（ひき肉） 米みそ（甘みそ）	だいこん、万能ねぎ たまねぎ、えのきたけ、にんじん、えだまめ かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ バナナ
				小麦粉、黒砂糖、油、砂糖	●牛乳	
27	木	青菜ご飯、鮭の塩焼き、かぼちゃのそぼろ煮、 白菜のみそ汁、りんご	そうめん ちゃんぷるー ●牛乳、	米（精白米） 油 砂糖、片栗粉	さけ（鮭） ぶた肉（ひき肉） 米みそ（甘みそ）、油あげ	からしな かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、えだまめ はくさい、万能ねぎ りんご
				干しそうめん	●牛乳 ツナ（油漬缶）	たまねぎ、にんじん、にら
28	金	●タコライス、チキンナゲット　、 ●コーンスープ、果物（いちご）、	●お誕生日ケーキ 野菜フルーツ ジュース、	米（精白米） じゃがいも、片栗粉 砂糖、小麦粉	合ひき肉（牛・ぶた）、●チーズ、ひよこまめ（ゆで） チキンナゲット ●牛乳、●脱脂粉乳（スキムミルク） ●卵、●生クリーム、●牛乳、●バター	レタス、たまねぎ、トマト、ピーマン、にんじん たまねぎ、にんじん、コーン（缶） いちご いちご 野菜ジュース
				0	0	0
29	土					

ご入園・ご進級 おめでとうございます

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はなく、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・食材のおいしさ」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、アレルギーの問題などもありますので、ご家庭での様子もお伺いしながら進めていきたいと思います。
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、安全でおいしい給食を提供します。どうぞ宜しくお願い致します。