

献立表



金城こども園

栄養士・高良 茜

2025年08月

●卵 乳アレルギー

※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
1 金	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)	●あんバター サンド ●牛乳	熱と力になるもの 米(精白米) じゃがいも ◎シーザードレッシング 押麦	血や肉や骨になるもの とりも肉、●牛乳 ひよこめ(ゆで)	体の調子を整えるもの たまねぎ、ブロッコリー(煮)、にんじん、ほうれん草(ゆ)、 レタス、きゅうり、みずな えのきたけ、にんじん オレンジ
			◎ロールパン、砂糖	つぶしあん(砂糖追加)、●無塩バター ●牛乳	
2 土	もずく丼、なすのみそ汁 果物(バナナ)	ヒラヤーチー	米(精白米)、砂糖	ふた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	こまつな、たまねぎ、もずく(煮)、にんじん、万能ねぎ なす、たまねぎ、長ねぎ バナナ
			小麦粉、油	ツナ(油漬缶)	長ねぎ
4 月	ご飯、魚のごま照り焼き キャベツの昆布サラダ、エノキのみそ汁 果物(パイン)、●牛乳	フルーツゼリー ●鉄分ウエハース	米(精白米)	めかじき、ごま	キャベツ、にんじん、塩こんぶ えのきたけ、カットわかめ パインアップル
			ごま油	とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ) ●牛乳	みかん(缶)、バナナアップル(缶)、イチゴガー
5 火	ご飯、鶏肉の南蛮漬け、パパイアリチー 豆腐とアーサのみそ汁 果物(グレープフルーツ)	●チーズサブレ ●牛乳	米(精白米) 揚げ油、片栗粉、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし) ツナ(水煮缶)	たまねぎ、ピーマン、にんじん パパイア(熟果)、にんじん、 万能ねぎ、あおさ・アーサ グレープフルーツ
			とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	●バター、●牛乳、●粉チーズ ●牛乳	
6 水	きびご飯、●アーサー卵焼き 豆腐ちゃんぶるー、なめこ汁、果物(オレンジ)	はちみつレモン スコーン ●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・アーサ たまねぎ、にんじん、にら なめこ、だいこん、万能ねぎ レモン(果汁)
			ホットケーキ粉、砂糖、油、はちみつ	●牛乳	
7 木	ご飯、鶏肉のカレー焼き、冬瓜そぼろ煮 からし菜みそ汁、果物(バナナ)	●お駄ラスク ●牛乳	米(精白米) 砂糖、油、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし) とり肉(ひき肉) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	ニンニク とうがら、にんじん、むき枝豆 からし菜、しめじ、長ねぎ バナナ
			軟(焼ふ)、砂糖	●バター ●牛乳	
8 金	●二郎玉豚丼、おからの梅和え ゆし豆腐、果物(パイン)	●ピザトースト ●牛乳	米(精白米)	豚肩ロース、●卵 とうふ(ゆし豆腐)	たまねぎ、にんじん、にら きゅうり、おから、にんじん、うめぼし 万能ねぎ バナナアップル
			◎食パン、油	●ピザ用チーズ、◎ペーコ ●牛乳	たまねぎ、ピーマン
9 土	春雨丼、わかめスープ、果物(りんご)	オレンジゼリー	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 きんぎょ、コーン(缶)、カットわかめ りんご
			砂糖		オレンジジュース(濃縮還元)、イチゴガー
12 火	●沖縄そば、●パセリのかきあげ 果物(オレンジ)、●牛乳	いなり寿司	ゆで沖縄めん、砂糖 ◎てんぷら粉、揚げ油	がた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 ◎魚肉ソーセージ	万能ねぎ、しょうが たまねぎ、コーン(缶)、パセリ オレンジ
			米(精白米)、砂糖	●牛乳	えだまめ
13 水	ご飯、鶏のから揚げ、●南瓜サラダ もやしとわかめのスープ、果物(すいか)	●ほうれん草 ホットケーキ ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、油、砂糖 ◎マヨネーズ	とり肉(若鶏もも・皮付)	ニンニク、しょうが かぼちゃ、干しぶどう もやし、長ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ すいか
			ホットケーキ粉、砂糖、油	豆乳、◎ウインナー、●チーズ ●牛乳	ほうれん草
14 木	麦ご飯、西京焼き、白菜とりんごのサラダ 厚揚げのみそ汁、果物(グレープフルーツ)	パリパリ チョコバナナ ●牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖、オリーブ油	かれい、米みそ(甘みそ) 厚揚げ、米みそ(甘みそ)	はくさい、りんご、コーン(缶)、きゅうり しめじ、万能ねぎ グレープフルーツ バナナ
			芦うぎの皮、はちみつ	●牛乳	
15 金	ご飯、チャブチエ、わかめのナムル 中華スープ、果物(バナナ)	●きなこトースト ●牛乳	米(精白米) はるさめ、砂糖、ごま油 ごま油	豚肩ロース ごま	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 はくさい、長ねぎ、万能ねぎ バナナ
			◎食パン、●マーガリン、砂糖	きなこ ●牛乳	
16 土	マーボー丼、野菜みそ汁、果物(りんご)	ツナパン	米(精白米)、砂糖、片栗粉	がた肉(三枚肉)、ふた肉(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
			ホットケーキ粉	ツナ(油漬缶)、豆乳	
18 月	ご飯、●チキンのチーズ焼き トマトとしめじのマリネ、コンススープ 果物(すいか)	●豆腐クッキー ●牛乳	米(精白米)	とりも肉、●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) すいか
			ホットケーキ粉、砂糖	とうふ(絹ごし豆腐)、●バター ●牛乳	
19 火	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)	スイートポテト ●牛乳	米(精白米) じゃがいも、油、砂糖	がた肉(豚肩ロース・豚身付)、煮し大豆 ◎赤ハム ●卵	たまねぎ、にんじん、ホウレン草、ピーマン、コンコ きゅうり、にんじん、コーン(缶) ほうれん草 オレンジ
			さつまいも、メープルシロップ、砂糖、油	豆乳 ●牛乳	

日 曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
			黄	赤	緑
20 水	ご飯、●うじゃ豆腐、キャベツの和え物 根菜みそ汁、果物(グレープフルーツ)	ツナチヂミ ●牛乳	米(精白米) 揚げ油、片栗粉 砂糖、ごま油	とうふ(沖縄豆腐)、●白身魚すり身、ごま 米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、むき枝豆、ひじき キャベツ、にんじん、コーン(缶)、おくら、わかめ、 だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ グレープフルーツ
			小麦粉、もち粉、ごま油、砂糖	ツナ(水煮缶) ●牛乳	にら
21 木	ご飯、さばの塩焼き ●ゴーヤーチャンプルー、レバー汁 果物(すいか)	サーター アンダギー ●牛乳	米(精白米)	さば	にんじん、むき枝豆、ひじき とうふ(木綿豆腐)、●卵、ふた肉(ばら) とりレバー、米みそ(甘みそ)
			油	豆腐、揚げ油、黒砂糖、砂糖、油	にら、 たまねぎ、にんじん、 長ねぎ、すいか かぼちゃ
22 金	●ちゃんぽんラーメン、パンパンジー 果物(バナナ)、●牛乳	梅しそおにぎり	生中華めん、ごま油 砂糖、ごま油	ぶた肉(ロース)、豆乳、◎なると とり肉(若鶏さき身)、ごま、白すりごま	はくさい、にんじん トマト、きゅうり バナナ
			米(精白米)、砂糖、ごま油	白いりごま	切り干しだいこん、塩こんぶ、うめぼし、しそ
23 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)	ツナカレー おにぎり	米(七分つき米)、砂糖	豚肩ロース、米みそ(甘みそ) 米みそ(甘みそ)	キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、長ねぎ かぼちゃ、長ねぎ バナナ
			米(精白米)	ツナ(油漬缶)	
25 月	ご飯、鮭のハニーマスタード焼き おからいりちー、豆乳スープ、果物(すいか)	ちんびん ●牛乳	米(精白米) はちみつ 砂糖、ごま油 じゃがいも	さけ(鮭) おから 豆乳	もやし、にんじん、えだまめ ほうれん草、にんじん すいか
			小麦粉、黒砂糖、油、砂糖	●牛乳	
26 火	玄米ご飯、鶏のねぎ塩レモン焼き ●切干大根のサラダ ●ウインナーと野菜スープ 果物(バナナ)、●牛乳	ビーフン	米(精白米)、米(玄米) 片栗粉、ごま油、砂糖 ◎マヨネーズ	とり肉(若鶏もも・皮なし) 活きくわ、ごま のウインナー ●牛乳	レモン(果汁) にんじん、きゅうり、切り干しだいこん たまねぎ、にんじん、セロリ バナナ
			ビーフン、砂糖、油	豚肩ロース	たまねぎ、もやし、にんじん、にら
27 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 果物(オレンジ)	バナナマフィン ●牛乳	米(精白米) 砂糖 片栗粉、油	なっとう さわら(50g) とり肉(ひき肉) とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	うめぼし かぼちゃ たまねぎ、万能ねぎ、カットわかめ オレンジ
			ホットケーキ粉、砂糖、油	豆乳 ●牛乳	バナナ
28 木	お弁当会	●アイスクリーム ●ビスケット			
				●アイスクリーム	
29 金	ミートソースパゲティ ブロッコリーサラダ、オニオンスープ 白ブドウ&ほうれん草のジュース ●お誕生会ケーキ	●フレンチトースト ●牛乳	スバゲティ、オリーブ油 オリーブ油、砂糖	含むき肉(牛・ぶた) ツナ	キャベツ(煮)、人参、ピーマン、にんじん、コンコ ブロッコリー、にんじん たまねぎ、にんじん、コーン(缶)、長ねぎ ぶどうジュース(100%果汁) レモン(果汁)
			砂糖、小麦粉、●マーガリン ◎食パン、グラニュー糖	●クリームチーズ、●生クリーム、●卵 ●牛乳、●卵 ●牛乳	
30 土	そぼろ丼、じゃがいものみそ汁 果物(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	とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	ニンニク、にんじん、たまねぎ、きんぎょ、しょうが 長ねぎ、わかめ(乾) りんご
			ホットケーキ粉、オートミール、砂糖、油、はちみつ	豆乳	

夏にぴったり！沖縄の
冬瓜(シバイ)

＼ 体を内側からクールダウン！

- ✓ 栄養家 (100gあたり)
- 水分 約96%
 - 体を潤す天然の水分補給！
 - ◆ビタミンC
 - 美肌・免疫力アップに♪
 - カリウム
 - 食物繊維
 - お腹すっきり・腸内環境サポート！

- 冬瓜の選び方
- ✓ずっしり重たいものを選ぼう！
 - ✓皮がツヤツヤでずがすくない物が◎
 - ✓切って売られている場合は、種とワタが
しっかりしているものが新鮮！

- 豆知識
- 冬瓜は「冬の瓜」と書くが夏が旬！
 - 冷暗所で保管すれば冬まで保存可能♪
 - 沖縄では、「煮物」や「シバイ汁」
でおなじみ！

冷たい麺、スイーツは
夏こそ食べたいけど...

食欲が落ちて
食事量が減少する
エネルギー不足

シンプルな料理で
炭水化物・脂質に偏る
たんぱく質・ビタミン
少なくなりがち

冷たい食事の頻度が増加
胃腸に負担がかかる

☆栄養バランスを意識して
冷たい物の食べすぎ、飲みすぎには注意しましょう。