

献立表



金城こども園

栄養士：高良 茜

2025年10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 水	ご飯、チキンの照り焼き 千切り大根イリチー なめこ汁、果物(オレンジ)	●フルーツ ヨーグルト ●ビスケット	米(精白米)、砂糖 切こんにゃく、油	とり肉(若鶏もも・皮なし) 豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	はちみつ、きなこ、万能ねぎ オレンジ
2 木	お芋ご飯、●魚のマヨみそ焼き、ひじき炒め 麩のすまし汁、果物(バナナ)、●牛乳	●チーズコーン チヂミ	米(精白米)、さつまいも ●マヨネーズ こんにゃく、砂糖 麩(焼く)	めかじき、米みそ(甘みそ) ぶた肉(ばら)、とうふ(凍り豆腐)	万能ねぎ にんじん、ひじき、にら えのきたけ、長ねぎ バナナ コーン(缶)
3 金	●ガバオライス、●ごぼうのマヨサラダ 大根ともやしスープ、果物(オレンジ)	●いちごジャム サンド ●牛乳	米(精白米)、きび糖 ●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	ふた肉(ひき肉)、●卵、ひよこまめ(ゆで) ツナ	にんじん、ごぼう、きゅうり、コーン(缶) えのきたけ、長ねぎ オレンジ
4 土	牛肉みそ丼、さつまいものみそ汁 果物(オレンジ)	ココアホットケーキ	米(精白米)、油、砂糖 さつまいも	米(精白米)、油、砂糖 さつまいも	豆乳
6 月	●月見うどん、里芋の煮物 おはぎ、●牛乳	鶏そぼろおにぎり いりこ	ゆでうどん さといも、砂糖 米(もち米)	ぶた肉(ばら)、●卵、●なると とり肉(若鶏もも・皮なし) つばしあん(砂糖添加)、きなこ	万能ねぎ にんじん、しいたけ、いんげん
7 火	ご飯、●魚フライ・タルタルソースがけ 白菜のツナあえ、厚揚げのみそ汁 果物(バナナ)	タンナファクルー ●牛乳	米(精白米) 揚げ油、●マヨネーズ、①パン粉、小麦粉 砂糖	かかれい、●ゆで ツナ(油漬缶) 厚揚げ、米みそ(甘みそ)	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 バナナ
8 水	 お弁当会	●スイートポテト 春巻き ●牛乳	さつまいも、揚げ油、春巻の皮、砂糖	●バター ●牛乳	
9 木	キーマカレー、ほうれん草のナムル わかめスープ、果物(梨)	りんご蒸しパン ●牛乳	米(精白米) ごま油 片栗粉	ふた肉(ひき肉)、牛肉(ひき肉)、ひよこまめ(ゆで) ごま	ほうれん草、さつまいも、にんじん、もやし コーン(缶)、にら、カットわかめ なし(梨)
10 金	ご飯、ハニーマスタードチキン ●ジャーマンポテト、押し麦スープ 果物(りんご)	●ココアシュガー トースト ●牛乳	米(精白米) はちみつ じゃがいも、油 神麦	とりもも肉 ①ベーコン	たまねぎ キャベツ、にんじん りんご
11 土	生姜焼き丼、なすのみそ汁 果物(バナナ)	きなこクッキー	米(精白米)、油、砂糖	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、なす、長ねぎ バナナ
14 火	ご飯、辛くない鶏チリ、●春雨サラダ 中華スープ、果物(パイ)	●豆腐クッキー ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、砂糖、揚げ油 はるさめ、砂糖、ごま油	とり肉(若鶏もも・皮付) ①赤ハム、白いりごま	長ねぎ、たまねぎ にんじん、きゅうり えのきたけ、チンゲンサイ、長ねぎ バインナブル
15 水	ご飯、サバのゆかり焼き、●人参しりしー 小松菜の味噌汁、果物(柿)	●チーズスコーン ●牛乳	米(精白米) はちみつ じゃがいも、油 神麦	とりもも肉 ①ベーコン	たまねぎ キャベツ、にんじん りんご
16 木	ご飯、豚とサツマイモの甘煮 ●ひよこ豆サラダ なすのみそ汁、果物(梨)	おからブラウニー ●牛乳	米(精白米) さつまいも、砂糖、ごま油 ①シーザードレッシング	豚肩ロース ひよこまめ(ゆで) ①ふた肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ)	しょうが レタス、きゅうり、みずな とうふ(沖縄豆腐)、長ねぎ なし(梨)
17 金	●沖縄そば、たまな一ちゃんぶるー ●プリン	●あげぼん ●牛乳	砂で沖縄めん、砂糖 油、砂糖	ふた肉(三枚肉)、①かまぼこ、かつお節 豚肩ロース	万能ねぎ、しょうが キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら
18 土	もずく丼、じゃがいものみそ汁 果物(りんご)	梅おにぎり	①ロールパン、油、グラニュー糖、砂糖	きなこ ●牛乳	きなこ ●牛乳

※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
20 月	麦ご飯、鶏肉のマーマレード焼き ●おからサラダ、大根ときのこのスープ 果物(りんご)	●チュモツバ風 おにぎり	米(精白米)、神麦 じゃがいも、●マヨネーズ、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮付) おから	マーマレード にんじん、きゅうり だいこん、しめじ、長ねぎ りんご
21 火	青菜ご飯、サバのみそ煮、きんぴらごぼう ゆし豆腐、果物(柿)	●チョコチップ カップケーキ ●牛乳	米(精白米) 砂糖 こんにゃく、ごま油、砂糖	さば、米みそ(甘みそ) ぶた肉(ばら)、とうふ(ゆし豆腐)	からしな 万能ねぎ ごぼう、にんじん、えだまめ 万能ねぎ かき(柿)
22 水	ご飯、レバニラ炒め キャベツとわかめのごま酢あえ コンスープ、果物(バナナ)	くず餅 ●牛乳	ホットケーキ粉、砂糖	豆乳、●バター ●牛乳	きなこ ●牛乳
23 木	ご飯、ハンバーグ、大根サラダ さつまいもスープ、果物(オレンジ)、●牛乳	ぜんざい かんぱん	米(精白米) 油、砂糖、ごま油 砂糖	合ひき肉(牛・ぶた) ツナ(油漬缶)	たまねぎ だいこん、きゅうり、にんじん 長ねぎ、にんじん オレンジ
24 金	ふりかけご飯 ●鶏のから揚げ、たこさんウインナー ●コールスローサラダ ●ポタージュスープ お誕生日ケーキ、ジョア	カレー ポップコーン ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、油、砂糖 ●マヨネーズ じゃがいも	とり肉(若鶏もも・皮付)、①ウインナー	ニンニク、しょうが キャベツ、にんじん、コーン(缶) にんじん
25 土	そぼろ丼、白菜のみそ汁 果物(バナナ)	オレンジゼリー	米(精白米)、砂糖	ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	にんじん、ごまつな、たまねぎ、しょうが はくさい、長ねぎ
27 月	グリーンピースご飯、●チキンピカタ ●チョップドサラダ、豆乳スープ、果物(梨)	豆腐たこ焼き	片栗粉、油	とうふ(木綿豆腐)、削り節	グリーンピース(冷凍) トマト、きゅうり、コーン(缶)、えだまめ キャベツ、にんじん、たまねぎ なし(梨)
28 火	ご飯、●白身魚のバターしょうゆ焼き クレープイリチー、からし菜みそ汁 果物(バナナ)	よもぎ ホットケーキ ●牛乳	米(精白米) ●マーガリン 油、砂糖	赤魚 ぶた肉(ばら)、だいず(水煮缶) 米みそ(甘みそ)	にんじん、刻みごんぶ、にら からしな、しめじ、長ねぎ バナナ よもぎ
29 水	玄米ご飯、●ちくわのカレーマヨ焼き ●豚玉キャベツ炒め もやしと厚揚げのみそ汁、果物(柿)	●お麩ラスク ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) ●マヨネーズ、砂糖	活ちくわ 豚肩ロース、●卵	たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら 長ねぎ、にんじん、もやし かき(柿)
30 木	●ロールパン ●かぼちゃグラタン、温野菜サラダ ●ウインナーのスープ ハロウィンカップケーキ	お芋チップ ●牛乳	①ロールパン マカロニ、小麦粉、①パン粉、油 和風ドレッシング	●牛乳、●バター、ぶた肉(ひき肉)、●チーズ ①ウインナー 大豆	かぼちゃ、たまねぎ、ほうれん草 フロッキー、にんじん、トマト、コーン(缶) たまねぎ、にんじん
31 金	春雨丼、中華風きゅうりのたたき ワカメのみそ汁、果物(グレープフルーツ)	ちんぴん ●牛乳	はるさめ、砂糖、油 ごま油	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	にんじん、ピーマン、たまねぎ きゅうり しめじ、長ねぎ、わかめ(乾) グレープフルーツ

十五夜ってなあに？

お月見は、秋の夜にお月様を眺めて楽しむ日本行事です。
特に、「十五夜」と呼ばれる日のお月様は一年の中で一番きれいに見えると言われています。
この日は、秋の収穫に感謝してお月様にだんごや野菜、すすきをお供えします。
まんまるのお団子は月を見て、すすきは稲の代わりや魔よけを意味します。
お家でもお団子やすすきを飾って、お月様にありがとうをどけましょう

みんな大好き沖縄そば

10月17日は「沖縄そばの日」です。
昔は、「そば」となれるのは、そば粉で作られる麺だけで、沖縄そばは小麦粉で作られているので「そば」とは呼ばませんでした。
そこで、沖縄の人たちが立ち上がり申請を行って、昭和53年10月17日に正式に「沖縄そば」と認められました。
そこから、「沖縄そばの日」ができました。
金城こども園では、沖縄の食文化を守るためにできた記念日(10/17)の給食で沖縄そばを提供します。

お箸選びのポイントと正しい持ち方

子どもの小さな手に合ったもの、持ちやすかつかみやすいものがお箸選びのポイントになります。
お箸の長さの目安としては、親指と人差し指指込げた長さの1.5倍くらいです。
素材は竹などの滑りにくい素材のものがいいでしょう。

