

献立表



金城こども園

栄養士：高良 直

2026年08月

●卵 乳アレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
1	土	もずく丼、なすのみそ汁 果物(バナナ)	ヒラヤーチー	熱と力になるもの 米(精白米)、砂糖	血や肉や骨になるもの ふた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	体の調子を整えるもの なす、たまねぎ、長ねぎ バナナ
3	月	●ニラ玉豚丼、おぐらの梅和え ゆし豆腐、果物(パイン)、●牛乳	人参とツナの 蒸しパン	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、おくら、にんじん、うめぼし 万能ねぎ パインアップル
4	火	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)	●チーズサブレ ●牛乳	米(精白米) 油	●さば とうふ(木綿豆腐)、●卵、ふた肉(ばら) とりレバー、米みそ(甘みそ)	にがうり(ゴーヤー)、たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん、長ねぎ すいか
5	水	ご飯、豆腐ハンバーグ、キャベツの和え物 根菜みそ汁、果物(バナナ)	●あんバター サンド ●牛乳	米(精白米) 米粉、砂糖 ごま油	とうふ(木綿豆腐)、ふた肉(ひき肉)、牛肉(ひき肉)	たまねぎ、ニンニク キャベツ、にんじん、コーン(缶)、かいわれたけ だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ バナナ
6	木	ご飯、チキンのバジル焼き 冬瓜そぼろ煮、からし菜みそ汁 果物(オレンジ)	●お麴ラスク ●牛乳	米(精白米) 油、砂糖	●バター ●牛乳	とり肉(若鶏もも・皮なし) とうがんと、にんじん、むき枝豆 からし菜、しめじ、長ねぎ オレンジ
7	金	ふりかけおにぎり、鶏肉のカレー焼き とうもろこしのバター醬油かけ ちくわきゅうり、ミニゼリー	●豆腐クッキー ●牛乳	米(精白米) 砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし) 活ちくわ	ニンニク とうもろこし きゅうり
8	土	春雨丼、わかめスープ 果物(りんご)	ココアスコーン	米(精白米)、はるさめ、砂糖、油	●バター ●牛乳	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
10	月	ご飯、●はんぺんチーズ焼き トマトとしめじのマリネ、コンスープ 果物(オレンジ)	●ピザトースト ●牛乳	米(精白米) オリーブ油、はちみつ、砂糖	◎はんぺん、●チーズ ツナ	あおのり 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) オレンジ
12	水	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(バナナ)	ツナチヂミ ●牛乳	米(精白米) じゃがいも ◎シーザードレッシング 押麦	とりも肉、●牛乳 ひよこまめ(ゆで)	たまねぎ、マヨネーズ、にんじん、トマト(缶) レタス、きゅうり、みずな えのきたけ、にんじん、とうがんと バナナ
13	木	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)	サーター アンダギー ●牛乳	米(精白米) ごま油	●めかじき、ごま とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)	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 かぼちゃ
14	金	冷やし豚しゃぶうどん、野菜のかき揚げ 果物(すいか)、●牛乳	梅しそおにぎり	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
15	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)	オレンジゼリー	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、煮ピーマン、ピーマン、長ねぎ かぼちゃ、長ねぎ バナナ
17	月	玄米ご飯、鶏のねぎ塩レモン焼き ●切干し大根のサラダ ●ウインナーと野菜のスープ 果物(グレープフルーツ)	ちんびん ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) ごま油、砂糖 ●マヨネーズ	とり肉(若鶏もも・皮なし) 活ちくわ、ごま ◎ウインナー	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、とうがんと グレープフルーツ
18	火	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)	フルーツゼリー ●ウエハース	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、アーサー たまねぎ、にんじん、にら なめこ、だいこん、万能ねぎ オレンジ
19	水	ご飯、夏野菜ポークビーンズ ●サラスバ、●卵スープ、果物(すいか)	●チーズ スコーン ●牛乳	米(精白米) じゃがいも、油、砂糖 サラダ菜(ハクサイ)、●卵、はるさめ、オリーブ油、砂糖	ふた肉(肩ロース・脂身付)、蒸し大豆 ◎赤ハム ●卵	たまねぎ、にんじん、トマト(缶)、ピーマン、コンソメ きゅうり、にんじん、コーン(缶) ほうれんそう すいか

※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
20	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(パイン)	バナナマフィン ●牛乳	熱と力になるもの 米(精白米)、押麦 砂糖、オリーブ油	血や肉や骨になるもの ●かれい、米みそ(甘みそ)	体の調子を整えるもの はくさい、りんご、コーン(缶)、きゅうり しめじ、万能ねぎ パインアップル バナナ
21	金	ご飯、鶏肉の南蛮漬け パパイヤイリチー、豆腐とアーサーのみそ汁 果物(バナナ)、●牛乳	ビーフン	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 パパイヤ(未熟果)、にんじん、にら 万能ねぎ、あおさ、アーサー バナナ
22	土	ねぎ塩豚丼、野菜みそ汁 果物(りんご)	オートミール クッキー	米(七分つき米)、ごま油	ふた肉(肩ロース・脂身付)、ごま 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、長ねぎ、もやし にんじん、たまねぎ、ごぼう、万能ねぎ りんご
24	月	●沖縄そば、もずく酢 果物(オレンジ)、●牛乳	いなり寿司	米(精白米)、砂糖、油	豆乳 ●牛乳	豆乳
25	火	ウンケーージュシー、●魚天ぶら モーウィーの和え物、イナムルチ汁 果物(すいか)	アガラサー ●牛乳	ゆで沖縄めん、砂糖 砂糖	ふた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節	万能ねぎ、しょうが もずく(塩めき)、きゅうり、レモン(果汁) オレンジ
26	水	ご飯、チャブチエ、わかめのナムル 中華スープ、果物(バナナ)	スイートポテト ●牛乳	米(精白米)、砂糖、ごま油 ごま油	●牛乳	油あげ
27	木	お弁当会	天かすおにぎり	米(精白米) てんぷら粉、揚げ油 砂糖	ふた肉(ばら) ●すけとうだら	にんじん、にら、ひじき しろすり、にんじん、きゅうり だいこん、万能ねぎ、干しいたけ すいか
28	金	●ナポリタン、ブロッコリーサラダ オニオンスープ 白ブドウジュース、●お誕生日ケーキ	●フレンチ トースト ●牛乳	小麦粉(強力粉)、黒砂糖	豆乳 ●牛乳	豆乳
29	土	そぼろ丼、じゃがいものみそ汁 果物(りんご)	ツナパン	米(精白米)、砂糖、油 じゃがいも	豚肩ロース ごま	にんじん、ピーマン、たまねぎ はるさめ、砂糖、ごま油 きゅうり、にんじん、カットわかめ はくさい、長ねぎ、万能ねぎ バナナ
31	月	ご飯、●鮭のピカタ、おからいりちー 豆乳スープ、果物(すいか)	●ほうれん草 ホットケーキ ●牛乳	きつまいも、メープルシロップ、砂糖、油	豆乳 ●牛乳	豆乳

からだにやさしい

沖縄の夏野菜 赤瓜(モーウィー)



モーウィーの特徴

- ・みずみずしく、シャキシャキした食感！！
- ・赤瓜(モーウィー・赤毛瓜)は95%が水分
- ・100gあたり13kcalと非常に低カロリーです
- ☆夏の水分補給や夏バテ予防に最適な食材です☆

モーウィーの栄養

- ・カリウム：余分な水分を体外に排出し、むくみの改善消や
高血圧予防に効果発揮
- ・ビタミンC：コラーゲンの生成を促し、美肌効果や免疫力の向上、
疲労回復をサポート
- ・カルシウム：歯や骨の健康をサポート

●体を冷やす効果も！ → ウリ科特有の作用により、
暑い時期にこもった熱を和らげます♪
○きゅうりのような青臭さがなく、果肉は淡泊な味わいなので、
生のままスライスにしてサラダや酢の物にするのがおすすめです！

☀️に食べすぎ注意！☀️

アイスクリーム

・冷たい物を食べすぎると、お腹が冷えて食欲がなくなることも！

ジュース・炭酸飲料

・砂糖がたくさん入っているので飲みすぎは過食に繋がります。

果物

・夏に美味しい果物がたくさん！ですが食べすぎると糖分の
取りすぎになることがあります

そうめん・冷やしうどん

・のどごしがよくて食べやすいですが、これだけでは栄養が
偏りやすいので野菜や肉も一緒に食べましょう

夏を元気に過ごすポイント💡

1日3食バランスよく食事をしよう！

冷たい物はほどほどに！

水分補給は水やお茶がおすすめ！

野菜や肉、魚、卵も一緒に食べよう！

