

献立表



金城こども園

栄養士：高良 茜

2026年10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 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(バナナ)	よもぎ ホットケーキ ●牛乳	米(精白米) さつまいも、砂糖、ごま油 ◎シーサードレッシング	豚肩ロース ひよこめ(ゆで) とうふ(沖縄豆腐)、米みそ(甘みそ)	しょうが レタス、きゅうり、みずな なす、長ねぎ バナナ よもぎ
			ホットケーキ粉、砂糖	豆乳 ●牛乳	
2 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 押麦	とりもも肉 ◎ペーコン	たまねぎ キャベツ、にんじん りんご
			◎食パン、グラニュー糖	●バター ●牛乳	
3 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、にんじん、しょうが、きゅうり、 たまねぎ、なす、長ねぎ バナナ
			小麦粉、油、砂糖	きなこ、豆乳	
5 月	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 切こんにやく、油	とり肉(若鶏もも・皮なし) 豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	にんじん、きゅうり、にんじん、おから、 はくさい、なめこ、万能ねぎ オレンジ
			砂糖	●ヨーグルト(無糖)	もも(缶)、みかん(缶)、バナナ(缶)
6 火	ご飯、レバニラ炒め キャベツとわかめのごま酢あえ コーンスープ、果物(バナナ)	●ベーコンチーズ おにぎり ●牛乳	米(精白米) 砂糖、ごま油、油 砂糖、ごま油	とりレバー 白いごま とうふ(絹ごし豆腐)	にんじん、もやし、にら、しょうが キャベツ、にんじん、カットわかめ コーン(缶)、万能ねぎ バナナ
			米(精白米)、ごま油	●チーズ、◎ペーコン、白ごま ●牛乳	コーン(缶)、しそ
7 水	ご飯、●タルタル魚フライ 白菜のツナあえ、かぼちゃみそ汁、果物(梨)	おからブラウニー ●牛乳	米(精白米) 卵(黄)、●マヨネーズ、◎パン粉、小麦粉 砂糖	●バス、◎ゆで卵 ツナ(油漬缶) 米みそ(淡色辛みそ)	ピーマン はくさい、にんじん、きゅうり かぼちゃ、たまねぎ なし(梨)
			小麦粉、アレルギー用マーガリン、砂糖	豆乳、おから ●牛乳	
8 木	お弁当会 	●さつまいも ボール ●牛乳			
			さつまいも、片栗粉、砂糖、小麦粉、揚げ油	●卵、●牛乳 ●牛乳	
9 金	●豚肉チャーハン、花シュウマイ きゅうりのおかか和え、キャベツスープ 果物(オレンジ)	●マシュマロ おし ●牛乳	米(精白米)、油 片栗粉、シュウマイの皮、ごま油、砂糖	ふた肉(ひき肉)、●卵 ふた肉(ひき肉) 削り節	たまねぎ、にんじん、ピーマン、長ねぎ たまねぎ、しょうが きゅうり キャベツ、にんじん オレンジ
			オートミール、水あめ、●マーガリン	きなこ ●牛乳	
10 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	牛筋(薄スライス)、米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(甘みそ)	オランダサイ、たまねぎ、南ピーマン たまねぎ、長ねぎ オレンジ
			ホットケーキ粉、砂糖、メープルシロップ	豆乳	
13 火	グリーンピースご飯 ●鶏のオーロラソース焼き ●チョップドサラダ、豆乳スープ、果物(梨)	●豆腐クッキー ●牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ ●ごまドレッシング	とり肉(若鶏もも・皮なし) だいず(ゆで) 豆乳	グリーンピース(冷凍) パセリ トマト、きゅうり、コーン(缶)、えだまめ グリーンコーン(缶)、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ なし(梨)
			ホットケーキ粉、砂糖	とうふ(絹ごし豆腐)、●バター ●牛乳	
14 水	ご飯、●サバのゆかり焼き ●人参しりしりー、小松菜の味噌汁 果物(柿)、●牛乳	●チーズコーン チヂミ	米(精白米)	●さば ●卵、ツナ(油漬缶) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) ●牛乳	にんじん、ピーマン こまつな かき(柿) コーン(缶)
			小麦粉、もち粉、ごま油、砂糖	●どろけるチーズ	
15 木	ガバオライス、●南瓜のサラダ 大根ともやしスープ、果物(バナナ)	●スイートポテト トースト ●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)、ひよこめ(ゆで)	かぼちゃ、干しほう だいこん、もやし、長ねぎ バナナ
			◎食パン、さつまいも、メープルシロップ、砂糖	豆乳 ●牛乳	
16 金	 ●沖縄そば たまなーちゃんぶるー プリン	●チョコチップ スコーン ●牛乳	ゆで沖縄めん、砂糖 油	ふた肉(三枚肉)、◎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
			砂糖	●牛乳、●卵	
17 土	もずく丼、じゃがいものみそ汁 果物(りんご)	梅おにぎり	ホットケーキ粉	●バター、豆乳 ●牛乳	
			米(精白米)、砂糖 じゃがいも	ふた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	ほうれん、たまねぎ、もずくめん、にんじん、万能ねぎ りんご
19 月	ご飯、ハンバーグ、大根サラダ さつまいもスープ、果物(梨)	りんご蒸しパン ●牛乳	米(精白米) ◎パン粉、油 ごま油、砂糖 さつまいも	合ひき肉(牛・ふた) 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 なし(梨) りんご
			ホットケーキ粉、油、砂糖	豆乳 ●牛乳	

日 曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
			黄	赤	緑
20 火	青菜ご飯、●サバのみそ煮 きんぴらごぼう ゆじ豆腐、果物(柿)	ちんびん ●牛乳	米(精白米) 砂糖 こんにやく、ごま油、砂糖	さば、米みそ(甘みそ) ふた肉(ばら) とうふ(ゆじ豆腐)	かかし 万能ねぎ ごぼう、にんじん、えだまめ 万能ねぎ かき(柿)
			小麦粉、黒砂糖、油、砂糖	●牛乳	
21 水	ご飯、辛い鶏チリ、●春雨サラダ ●中華スープ、果物(パイナップル)	タンナファクルー ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、砂糖、揚げ油 はるさめ、砂糖、ごま油 片栗粉	とり肉(若鶏もも・皮付) ◎赤ハム、白いりごま ●卵	長ねぎ、たまねぎ にんじん、きゅうり にら、干ししいたけ バナナ
			小麦粉、黒砂糖	豆乳 ●牛乳	
22 木	●親子丼 トマトと豆腐のさっぱり和え、ワカメのみそ汁 果物(グレープフルーツ)、●牛乳	ぜんざい かんぱん	米(精白米) 砂糖、ごま油	とり肉(若鶏もも・皮なし)、●卵 とうふ(木綿豆腐) 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ピーマン、にんじん、ほうれん、 きゅうり、トマト しめじ、長ねぎ、わかめ(乾) グレープフルーツ
			黒砂糖、押麦、グラニュー糖 ◎食パン	●牛乳 いんげんまめ(乾)、こしあん(生)	
23 金	 ミーツパグティ ●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 	ポテトフライ	スライスチーズ、オリーブ油 ●マヨネーズ じゃがいも	合ひき肉(牛・ふた)	キャベツ、にんじん、コーン(缶) にんじん
			フライドポテト、揚げ油	●牛乳 豆乳	
24 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	とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	にんじん、こまつな、たまねぎ、しょうが はくさい、長ねぎ
			砂糖		バナナ オレンジジュース(濃縮還元)、イチアガー
26 月	お芋ご飯、●魚の和風マヨ焼き ひじき炒め、麩のすまし汁、果物(オレンジ)	●小倉抹茶 マフィン ●牛乳	米(精白米)、さつまいも ●マヨネーズ こんにやく、砂糖 麩(焼ふ)	●めかじき ぶた肉(ばら)、とうふ(凍り豆腐)	長ねぎ、こんぶ佃煮、万能ねぎ にんじん、ひきこ、えのきたけ、長ねぎ オレンジ
			ホットケーキ粉、砂糖	豆乳、●バター ●牛乳	
27 火	麦ご飯、鶏肉のマーマレード焼き ●おからサラダ、大根ときこのスープ 果物(りんご)、●牛乳	お好み焼き	米(精白米)、押麦 じゃがいも、●マヨネーズ、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮付) おから ●牛乳	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 キャベツ、にんじん、あおのり
			お好み焼き粉、やまもも、天かす、油		
28 水	玄米ご飯、●豚玉キャベツ炒め きゅうりの香味サラダ 厚揚げのみそ汁、果物(柿)	●いちご ジャムサンド ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) 砂糖、ごま油	豚肩ロース、●卵 とり肉(若鶏ささ身)、白ごま えのきたけ、長ねぎ、にんじん かき(柿)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら とり肉(若鶏ささ身)、白ごま えのきたけ、長ねぎ、にんじん かき(柿)
			◎食パン	●牛乳 いちごジャム	
29 木	キーマカレー、もやしナムル わかめスープ、果物(バナナ)	●お麩ラスク ●牛乳	米(精白米) ごま油 片栗粉	豚肩ロース、●卵 ごま油 片栗粉	もやし、にんじん、ほうれんそう コーン(缶)、にら、カットわかめ バナナ
			麩(焼ふ)、砂糖	●バター ●牛乳	
30 金	 ●ロールパン ●かぼちゃグラタン、枝豆コーン ウインナーのスープ、ハロウィンプリン	かぼちゃ スコーン ●牛乳	◎ロールパン マカロニ、小麦粉、◎パン粉、油 ◎ワインナー	●牛乳、●バター、ふた肉(ひき肉)、●チーズ 活かし ◎ワインナー	かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう えだまめ(生)、コーン(缶) たまねぎ、えのきたけ
			ホットケーキ粉、アレルギー用マーガリン	豆乳 ●牛乳	かぼちゃ
31 土	豚丼、大根のみそ汁 果物(オレンジ)	みそおにぎり	米(精白米)、砂糖	豚肩ロース 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、ききみり、しょうが だいこん、にんじん オレンジ
			米(七分つき米)、砂糖、油	米みそ(甘みそ)、ツナ(油漬缶)	



沖縄そばの日



10月17日は「沖縄そばの日」です。
 沖縄そばは沖縄県民に昔から親しまれてきた郷土料理です。
 1978年10月17日、「沖縄そば」という名称が正式に
 認められたことを記念してこの日が「沖縄そばの日」となりました。
 沖縄そばの種はそば粉ではなく小麦粉から作られ、
 かつお節や豚肉などからとったダシと合わせるのが特徴です。
 地域や家庭、お店によって具材や味付けにも違いがあります。
 沖縄の食文化に触れながら、自分の好きな沖縄そばの
 味を見つけてみてください♪
 金城こども園では、前日の16日に沖縄そばを提供します。



かぼちゃの秘密



かぼちゃは栄養がたっぷりの緑黄色野菜です！
 夏ごろから収穫が始まりますが、収穫してすぐよりも
 2〜3か月追熟することで水分が抜けて甘みが増すため
 秋から冬にかけておいしく食べられます！
 ほかほかとした食感と自然な甘みが魅力です♪
 かぼちゃにはからだにうれしいいろいろな栄養素が
 含まれています。華やかな黄色やオレンジ色をしているのは
 β カロテンによるもので、 β カロテンは体の中でビタミンAに
 変わり、皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあります。
 また、ビタミンCや食物繊維も含まれ、体の調子を整えたり
 お腹の調子を整える働きをします。
 煮物やスープ、サラダはもちろん、甘みもあるので
 ケーキやプリン、スコーンなどのおやつにも大活躍する
 食材です！秋のおいしい季節に、いろいろな料理で
 かぼちゃを味わってみましょう☆