

月		火		水		木		金		土		
2	あわご飯 そば汁(かまぼこ) 干瓢イリチー もーういの和え物 プチトマト	3	ご飯(胚芽) みそ汁(へちま・豆腐) グルクンのカレー揚げ 野菜炒め(ゆでひじき) メロン	4	あわご飯 みそ汁(油揚げ・麩) パパイヤイリチー かぼちゃサラダ ぶどう	5	ゆかりご飯 きらきらスープ(おくら) チーズハンバーグ ポテトサラダ 天の川ゼリー	6	麦ご飯 ハヤシライス 大豆サラダ すいか	7	ご飯(胚芽) みそ汁(よう菜・豆腐) 親子どんぶり きゅうりともやし和え物	
【赤】かまぼこ,豚肉,牛乳, 【黄】ヤクルト,胚芽米,あわ,沖縄そば 【緑】からしな,切干大根,昆布,椎茸,みかん,トマト		【赤】はっ酵乳,豆腐,わかさぎ,牛乳卵 【黄】胚芽米, 【緑】人参,キャベツ,おかひじき,メロン, かぼちゃ,バナナ		【赤】チーズ,油揚げ,豚肉,牛乳 【黄】胚芽米,あわ,焼き麩 【緑】こねぎ,パパイヤ,人参,にら,かぼちゃ, ぶどう		【赤】牛乳,豆腐,牛ひき肉 【黄】野菜せんべい,胚芽米,じゃがいも,そうめん 【緑】おくら,人参,たまねぎ,きゅうり,とまと バナナ		【赤】チーズ,牛肉,大豆,牛乳 【黄】胚芽米,押し麦,じゃがいも,ごまあぶら 【緑】玉ねぎ,人参,ピーマン,とまと,きゅうり おかひじき,すいか		【赤】沖縄豆腐,鶏肉,卵,豆乳 【黄】胚芽米,さつまいも 【緑】オレンジ,ようさい,人参,玉ねぎ,ピーマン 根深ねぎ,きゅうり,もやし		
ゲンキミルク かるかん		ゲンキミルク かぼちゃケーキ		ゲンキミルク シークァーサータルト		麦茶 バナナ		ゲンキミルク クリームパン		調整豆乳 焼き芋		
9	あわご飯 コーンスープ マーボ豆腐 スティックキュウリ オレンジ	10	あわご飯 みそ汁(からしな・じゃがいも) 鮭のマヨネーズ焼き 赤瓜の煮つけ すいか	11	あわご飯 おくら入りすまし汁 ハムチーズサンド 野菜炒め(ゆでひじき) ブルーベリー	12	納豆ごはん みそ汁(小松菜・麩) クープイリチー へちまサラダ ぶどう	13	ご飯(胚芽) みそ汁(冬瓜油揚げ) もずく丼 きゅうりの和え物 ぶどう	14	お弁当会 	
【赤】豆乳,卵,沖縄豆腐,豚ひき肉,牛乳 【黄】胚芽米,あわ,ごま油, 【緑】コーン,人参,椎茸,玉ねぎ,にんにく しょうが,にら,きゅうり,トマト,バナナ		【赤】へにぎ,バナナ,豆乳,卵,ツナ缶 【黄】ヤクルト,胚芽米,あわ,じゃがいも 【緑】からしな,しめじ,玉ねぎ,人参,すいか, 沖縄もずく		【赤】はっ酵乳,鶏ささ身,卵,ハム,チーズ,バナナ 【黄】胚芽米,あわ,さつまいも 【緑】からしな,しめじ,玉ねぎ,人参,キャベツ,ひじき ブルーベリー,		【赤】納豆,豚肉,かまぼこ,ツナ缶,卵 【黄】胚芽米,押し麦,ココア,オリーブ油,ごま, 【緑】バナナ,小松菜,昆布,椎茸,人参,へちま,コーン ぶどう		【赤】油揚げ,豚ひき肉,卵,牛乳,豆乳 【黄】胚芽米,バター 【緑】冬瓜,ねぎ,もずく,人参,にんにく,ピーマン 赤ピーマン,きゅうり,ぶどう		調整豆乳 カステラ		
ゲンキミルク 若夏ケーキ		調整豆乳 シークァーサーシャーベット		飲むヨーグルト 焼き芋		Ca飲料 サーターアングキ		ゲンキミルク 米粉クッキー				
16	海の日 		17	ロールパン ボルシチ スティックキュウリ	18	クファージュージー そうめん汁 白和え(ごぼう・人参) すいか	19	あわご飯 みそ汁(へちま・豚) 魚のてんぷら 野菜炒め(キャベツ・ベーコン) チーズでカルシウム	20	ご飯(胚芽) ポークビーンズ ポテトサラダ ブルーベリー	21	沖縄そば(肉入り) へちまサラダ バナナ
		【赤】豆腐,牛ひき肉,牛乳 【黄】パン,じゃがいも,バター 【緑】人参,玉ねぎ,アスパラガス,きゅうり, バナナ		【赤】豚肉,沖縄豆腐,ツナ缶,牛乳 【黄】ヤクルト,胚芽米,そうめん,ケーキ 【緑】人参,昆布,ねぎ,にがうり,すいか		【赤】豚肉,キングクリップ,卵,チーズ,牛乳 【黄】胚芽米,あわ, 【緑】へちま,キャベツ,人参,もやし,バナナ		【赤】チーズ,大豆,豚ひき肉,牛乳 【黄】胚芽米,スパゲティ麺,パン 【緑】玉ねぎ,人参,キャベツ,みかん,ブルーベリー		【赤】チーズ,豚肉,かまぼこ,卵,ツナ缶 【黄】沖縄そば,オリーブ油, 【緑】ねぎ,へちま,コーン,バナナ		
ゲンキミルク 米粉カップケーキ		ゲンキミルク ロールケーキ		ゲンキミルク ゼリー バナナ		ゲンキミルク あんぱん		野菜ジュース 黒棒				
23	ご飯(胚芽) たまごスープ(からしな) 大豆と鶏肉のドライカレー ゼリー	24	ご飯(胚芽) みそ汁(小松菜・しめじ) 揚げ魚のケチャップ煮 オクラ入り麩炒め メロン	25	トマトスパゲティ アーサ汁 さつまいもの甘辛煮 チーズでカルシウム	26	あわご飯 イナムドチ ゴーヤーチャンプルー プチトマト すいか	27	ご飯(胚芽) スタミナカレー もずくの酢の物	28	ご飯(胚芽) みそ汁(油揚げ・麩) 松風焼き きゅうりの和え物 ぶどう	
【赤】卵,鶏肉,大豆,牛乳 【黄】胚芽米 【緑】バナナ,からしな,玉ねぎ,ピーマン,セロリ 人参,トマト缶,にんにく,しょうが,コーン		【赤】キウイフルーツ,バナナ,牛乳,豚肉 【黄】ヤクルト,胚芽米,麩,中華麺,ごま油 【緑】小松菜,しめじ,オクラ,人参,メロン,玉ねぎ きゃべつ,ピーマン		【赤】はっ酵乳,豚ひき肉,沖縄豆腐,チーズ 【黄】スパゲティ麺,ごま油,さつまいも,胚芽米 【緑】トマト,なす,玉ねぎ,しめじ,あおさ		【赤】豚肉,かまぼこ,豆腐,バナナ,卵,牛乳 【黄】胚芽米,あわ,こんにゃく,くずでん粉 【緑】大根,しいたけ,玉ねぎ,にがうり,人参,ゆず		【赤】豚ひき肉,チーズ,牛乳 【黄】胚芽米,じゃがいも 【緑】玉ねぎ,人参,かぼちゃ,へちま,にがうり 沖縄もずく,きゅうり		【赤】牛乳,油揚げ,鶏ひき肉,豆乳 【黄】胚芽米,焼き麩,ごま 【緑】こねぎ,玉ねぎ,きゅうり,ぶどう		
ゲンキミルク ゆでコーン		ゲンキミルク アイスクリーム		麦茶 味噌おにぎり		ゲンキミルク くずもち		ゲンキミルク オレンジパン		調整豆乳 たんぱくあくるー		
30	ふりかけご飯(胚芽) おくら入りすまし汁 ゴーヤーオムレツ 人参シリシリ(しらす)	31	あわご飯 なすのみそ汁(じゃがいも) 鯖の味噌煮 春雨サラダ ぶどう	2012年 ぶどうの木保育園 7月の献立								
【赤】卵,チーズ,しらす,牛乳 【黄】ヤクルト,胚芽米,オリーブ油,ごま油, 【緑】オクラ,ワカメ,にがうり,とまと,玉ねぎ にんにく,人参,ねぎ,干しぶどう		【赤】チーズ,さば,ハム,牛乳,卵,豚もも 【黄】胚芽米,あわ,じゃがいも,春雨 【緑】ナス,しょうが,きゅうり,ワカメ,トマト ぶどう,キャベツ		※保育園の行事や食材の都合により、献立を変更する事もあります。								
ゲンキミルク オートミールクッキー		ゲンキミルク ホットケーキ										