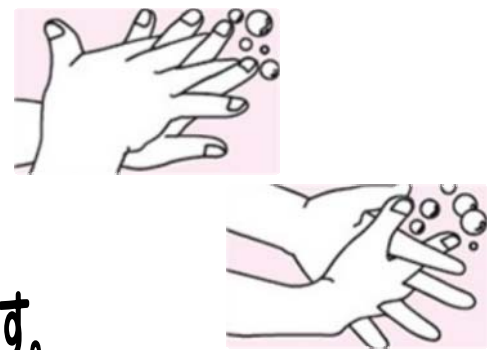


月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---

2013年 ぶどうの木保育園

6月の献立

※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。



予防の基本は **手を洗うこと**

食中毒予防の基本は手洗いです。きれいに見える手や指にも食中毒菌は潜んでいます。せっけんをつけて、爪や指の間、手のひら、手首などをしっかり洗いましょう。洗った後は、乾いた清潔なタオルやハンカチで拭きます。

1	クファージュシー そば汁 シークァーサーゼリー
	【赤】 豚肉,カマボコ,豆乳 【黄】 精白米,沖縄そば,さつまいも 【緑】 ひじき,にんじん,ねぎ,からし菜
	まめびよ * かりんとう

3	あわご飯 ゆしどうふ チンジャオロース さつまいもゴマ和え パイン	4	あわご飯 絹ごしすまし汁 わかさぎカレー揚げ 野菜炒め ブルー	5	あわご飯 もずくとオクラのスープ チキンママレード煮 へちまサラダ	6	ご飯 みそ汁 三色そばろ ポテトサラダ ぶどう	7	麦ご飯 ベジタブルカレー チーズでカルシウム スティックキュウリ	8	麦ご飯 コーンクリームスープ マーボ豆腐 きゅうりともやしの和え物
	【赤】 ゆし豆腐,豚肉,サヤインゲン,ミルク 【黄】 精白米,あわ,さつまいも, 【緑】 ねぎ,しょうが,たまねぎ,たけのこ,ピーマン パイン		【赤】 豆腐,魚,豚肉,サヤインゲン,ミルク 【黄】 精白米,あわ 【緑】 小松菜,にんじん,キャベツ,もやし,ブルー バナナ		【赤】 沖縄豆腐,鶏手羽,ツナ缶,ミルク 【黄】 精白米, 【緑】 沖縄もずく,オクラ,オレンジ,へちま,ベーコン トマト,レモン,		【赤】 鶏ひき肉,鶏レバー,卵,ミルク 【黄】 精白米,じゃがいも 【緑】 もやし,わかめ,ほうれん草,にんじん,キュウリ ぶどう		【赤】 豚ひき肉,豚レバー,牛乳,チーズ 【黄】 精白米,押麦,じゃがいも 【緑】 かぼちゃ,たまねぎ,トマト,キャベツ,にんにく キュウリ		【赤】 牛乳,卵,豚ひき肉,沖縄豆腐,豆乳 【黄】 精白米,押麦,春雨 【緑】 ｺｰﾝ,人参,しいたけ,玉ねぎ,にんにく, にら,きゅうり,もやし,干しぶどう
	EM牛乳 * くずもち		ゲンキミルク * バナナケーキ		ゲンキミルク * ドーナツ		ゲンキミルク*シークァーサタルト		ゲンキミルク * ブルーベリーパン		ラックミー * カステラ
10	あわご飯 みそ汁 デークニーリチー ゴーヤーの白和え ミニゼリー	11	あわご飯 みそ汁 魚ハンバーグ トマトサラダ 夏みかん	12	トマトスパゲティ かきたま汁 粉ふきいも メロン	13	麦ご飯 みそ汁 鶏のから揚げ 野菜炒め プチトマト	14	ロールパン ボルシチ キャベツサラダ	15	野菜そば ポテトサラダ ヨーグルト
	【赤】 豚肉,サヤインゲン,沖縄豆腐,ツナ缶,ミルク 【黄】 精白米,あわ,焼き麴, 【緑】 小松菜,大根,にんじん,ニガウリ		【赤】 油揚げ,白身魚,鶏ひき肉,卵,ミルク 【黄】 精白米,あわ,食パン 【緑】 キャベツ,玉ねぎ,トマト,キュウリ,コーン 夏みかん		【赤】 豚ひき肉,卵, 【黄】 スパゲティ麺,じゃがいも,ごま油 【緑】 トマト,ナス,玉ねぎ,しめじ,レタス,パセリ メロン		【赤】 鶏もも,ベーコン,ミルク 【黄】 精白米,押麦,じゃがいも 【緑】 小松菜,にんじん,キャベツ,もやし,ピーマン トマト,		【赤】 合いびき肉,鶏レバー,サヤインゲン,クリーム 【黄】 パン,じゃがいも 【緑】 にんじん,たまねぎ,しめじ,キャベツ,みかん キュウリ,		【赤】 豚肩,カマボコ,卵,ヨーグルト,豆乳 【黄】 沖縄そば,じゃがいも 【緑】 にんじん,キャベツ,もやし,にんじん, キュウリ,
	EM牛乳 * クッキー		ゲンキミルク * シナモントースト		野菜ジュース * ひとつちバウム		ゲンキミルク*米粉カップケーキ		ゲンキミルク * ゼリー		まめびよ * たんならあくるー
17	あわご飯 みそ汁 パパイヤリチー 納豆オムレツ プチトマト	18	麦ご飯 もずくスープ サバの味噌煮 野菜炒め 夏みかん	19	あわご飯 そうめん汁 ゴーヤーチャンプルー ごぼうサラダ ぶどう	20	あわご飯 みそ汁 フーイリチー 白菜の和え物 オレンジ	21	麦ご飯 チキンカレー 大豆サラダ	22	親子田植え お弁当会 すみれ・たんぼぼ
	【赤】 豚肉,卵,納豆,ミルク 【黄】 精白米,あわ 【緑】 山東菜,しめじ,パパイヤ,にんじん,にら 小松菜,トマト		【赤】 沖縄豆腐,さば,豚肉,サヤインゲン 【黄】 精白米,押麦,食パン 【緑】 沖縄もずく,ねぎ,しょうが,にんじん,キャベツ もやし,夏みかん		【赤】 沖縄豆腐,豚肉,卵,ミルク 【黄】 精白米,あわ,そうめん, 【緑】 ねぎ,玉ねぎ,にんじん,ニガウリ,キュウリ コーン,ぶどう		【赤】 沖縄豆腐,ベーコン,卵,竹輪,ミルク 【黄】 精白米,あわ 【緑】 ワカメ,しめじ,もやし,にんじん,キャベツ 白菜,キュウリ,オレンジ		【赤】 鶏肉,豚レバー,大豆,ミルク 【黄】 精白米,押麦,じゃがいも,さつまいも,パン 【緑】 玉ねぎ,にんじん,グリーンピース,トマト キュウリ,ひじき		親子田植え お弁当会 すみれ・たんぼぼ
	EM牛乳*ココアホットケーキ		ヨーグルト飲料 * 誕生会ケーキ		ゲンキミルク * 焼き芋		ゲンキミルク * かるかん		ゲンキミルク * サーターアングギー		アップルジュース * 黒棒
24	ご飯 みそ汁 高野豆腐と野菜のうま煮 もずく酢	25	クファージュシー 魚汁 冬瓜の煮物 シークァーサーゼリー	26	ご飯 みそ汁 魚の天ぷら ひじきとコンニャクきんぴら プチトマト	27	ちりめん寿司 みそ汁 レバーの炒め物 メロン	28	ご飯 もずく丼 フルーツサラダ スティックキュウリ	29	チキンピラフ すまし汁 ポイルウィンナー かぼちゃ含め煮
	【赤】 凍り豆腐,豚もも,ミルク 【黄】 精白米,焼き麴, 【緑】 小松菜,キャベツ,にんじん,玉ねぎ, 沖縄もずく,きゅうり,みかん		【赤】 豚肉,たい,ミルク 【黄】 精白米 【緑】 にんじん,昆布,ねぎ,小松菜,冬瓜,にら,玉ねぎ 沖縄もずく		【赤】 沖縄豆腐,白身魚,卵,ベーコン,サヤインゲン 【黄】 精白米,コンニャク, 【緑】 へちま,ひじき,にんじん,トマト		【赤】 卵,しらす,豚レバー,豚ひき肉 【黄】 精白米,ごま 【緑】 にんじん,しそ,えのき,わかめ,ねぎ,もやし メロン		【赤】 豚ひき肉,卵,ヨーグルト,ミルク 【黄】 精白米 【緑】 沖縄もずく,にんじん,にんにく,ピーマン 赤ピーマン,みかん,バナナ,干しぶどう,キュウリ		【赤】 鶏肉,ウィンナー,豆乳 【黄】 精白米 【緑】 玉ねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく 小松菜,しめじ,かぼちゃ
	EM牛乳 * ゴマクッキー		ゲンキミルク * ワッフル		みかんジュース * せんべい		ゲンキミルク * ゆでコーン		ゲンキミルク*オートミールクッキー		まめびよ * 焼き芋