

月		火		水		木		金		土		
1	ご飯 かきたま汁 生揚げの炒め煮 カレー風味のサラダ スイカ	2	中華風炊き込みおこわ 冬瓜の中華スープ たこウィンナー ごぼうサラダ	3	ご飯 なめこ汁 魚のオランダ揚げ 野菜炒め パイナップル	4	あわご飯 きらきらスープ チーズハンバーグ かぼちゃサラダ 星ゼリー	5	スパゲティミートソース アーサ汁 へちまサラダ	6	夕涼み会 お弁当会 	
【赤】卵、豚肉、生揚げ、ミルク 【黄】精白米、パン 【緑】レタス、人参、オクラ、もやし、きゅうり、スイカ		【赤】豚ひき肉、大豆、サヤエンドウ、鶏ささ身、ウイナー、ミルク 【黄】精白米、ゴマ油 【緑】しょうが、たけのこ、しいたけ、冬瓜、えのき、みつば、ごぼう、キュウリ、コーン		【赤】豆腐、白身魚、チーズ、卵、サヤエンドウ、ミルク 【黄】精白米、パン 【緑】なめこ、ねぎ、にんじん、パセリ、キャベツ、もやし、パイナップル		【赤】豆腐、牛ひき肉、豚レバー、卵 【黄】精白米、あわ、じゃがいも、そうめん 【緑】オクラ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、		【赤】豚ひき肉、豚レバー、チーズ、豆腐、ツナ缶 【黄】スパゲティ、麺、バター 【緑】にんじん、玉ねぎ、しいたけ、あおさ、へちま、コーン、トマト、レモン		ラックミー * かりんとう		
EM牛乳 * ラスク		ゲンキミルク * せんべい		ゲンキミルク * ココアロール		まめびよ * バナナ		ゲンキミルク * シュークリームタルト		ラックミー * かりんとう		
8	麦ご飯 ハヤシライス 小松菜とコーンのゴマ和え メロン	9	あわご飯 ナスのみそ汁 サケのマヨネーズ焼き 野菜炒め スイカ	10	あわご飯 そうめん汁 からし菜チャンプルー かぼちゃ含め煮 ぶどう	11	ご飯 イナムドチ ゴーヤーチャンプルー もずく酢	12	麦ご飯 親子どんぶり 小魚サラダ ゼリー	13	あわご飯 たまごスープ ポークビーンズ 型抜きチーズ	
【赤】牛肉、牛乳 【黄】精白米、押麦、じゃがいも 【緑】玉ねぎ、人参、ピーマン、小松菜、コーン、メロン		【赤】へにぎ、豚ひき肉、ミルク 【黄】精白米、あわ、じゃがいも 【緑】ナス、ねぎ、ワカメ、しめじ、玉ねぎ、にんじん、もやし、ブロッコリー、スイカ		【赤】沖縄豆腐、豚もも、ミルク、卵 【黄】精白米、あわ、そうめん、 【緑】ねぎ、からし菜、にんじん、かぼちゃ、干しぶどう、ブドウ		【赤】豚肉、カマボコ、沖縄豆腐、バナナ、卵、ミルク 【黄】精白米、こんにゃく 【緑】大根、椎茸、玉ねぎ、ニガウリ、人参、沖縄もずく、きゅうり、みかん		【赤】鶏肉、卵、しらす、ミルク 【黄】精白米、押麦、ごま油 【緑】人参、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、ひじき、コーン		【赤】卵、大豆、豚ひき肉、沖縄豆腐、ツナ缶、 【黄】精白米、あわ、マカロニ 【緑】あおさ、玉ねぎ、にんじん		
EM牛乳 * やきいも		ゲンキミルク * オートミールクッキー		ゲンキミルク * ドーナツ		カップアイス * ビスコ		ゲンキミルク * 紅芋パン		Ca飲料 * せんべい		
15	うみの日<休園> 	16	麦ご飯 みそ汁 もずく丼 もういの和え物 プルーン	17	あわご飯 ゆしどうふ 揚げ魚のあんかけ さつまいもの甘辛煮 スイカ	18	あわご飯 みそ汁 クーブイリチー ゴーヤーの白和え パイナップル	19	麦ご飯 スタミナカレー フルーツサラダ	20	野菜そば きゅうりの和え物 ぶどう	
		【赤】豚ひき肉、卵、ミルク 【黄】精白米、押麦、じゃがいも 【緑】小松菜、もずく、人参、にんにく、青赤ピーマン、みかん、プルーン		【赤】ゆし豆腐、白身魚、卵、ミルク 【黄】精白米、あわ、さつまいも 【緑】ねぎ、人参、玉ねぎ、ピーマン、スイカ		【赤】油揚げ、豚肉、カマボコ、沖縄豆腐、ツナ缶、ミルク 【黄】精白米、あわ、こんにゃく 【緑】キャベツ、昆布、しいたけ、人参、ニガウリ、パイナップル		【赤】豚ひき肉、豚レバー、チーズ、ヨーグルト、ミルク 【黄】精白米、押麦、じゃがいも 【緑】たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、へちま、ニガウリ、みかん、バナナ、干しぶどう		【赤】豚肩、カマボコ、豆乳 【黄】沖縄そば 【緑】にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、梅干し、ぶどう		
EM牛乳 * ひとくちバウム		ゲンキミルク * ゆでコーン		ヨーグルト飲料 * マンゴータルト		ゲンキミルク * かるかん		ゲンキミルク * クリームパン		野菜ジュース * 黒棒		
22	あわご飯 みそ汁 炒り豆腐 さつまいものゴマ和え パイナップル	23	ご飯 もずくスープ サケのごま味噌風味 野菜炒め スイカ	24	梅入り混ぜご飯 豚汁 キュウリ和え ぶどう	25	ご飯 みそ汁 チキンデルモニコ かぼちゃサラダ 紅芋ゼリー	26	ご飯 すまし汁 タコライス バナナ	27	ご飯 オクラ入りすまし汁 マーボー豆腐 しらすのサラダ オレンジ	
【赤】豚肉、沖縄豆腐、鶏ひき肉、卵、サヤエンドウ 【黄】精白米、あわ、こんにゃく、さつまいも、ごま 【緑】へちま、しいたけ、にんじん、玉ねぎ、パイナップル		【赤】沖縄豆腐、鮭、ベーコン 【黄】精白米、ごま油 【緑】沖縄もずく、ねぎ、人参、キャベツ、もやし、ピーマン、スイカ		【赤】豚肉ソーキ、ミルク 【黄】精白米 【緑】梅干し、しそ、昆布、人参、冬瓜、椎茸、キュウリ、オクラ、ぶどう		【赤】鶏ささ身、卵、ハム、チーズ、ミルク 【黄】精白米、じゃがいも 【緑】もやし、ワカメ、ピーマン、玉ねぎ、かぼちゃ、きゅうり、		【赤】牛ひき肉、ミルク 【黄】精白米 【緑】しめじ、えのき、ミツバ、にんにく、玉ねぎ、人参、レタス、キャベツ、トマト、バナナ		【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、しらす 【黄】精白米、ごま油 【緑】オクラ、ワカメ、人参、椎茸、玉ねぎ、にんにく、へちま、小松菜、オレンジ		
EM牛乳 * クッキー		ゲンキミルク * やきいも		ゼリー * ビスコ		2013年 ぶどうの木保育園		7月の献立				
29	ふりかけご飯 みそ汁 ゴーヤーオムレツ ごぼうサラダ メロン	30	あわご飯 みそ汁 揚げ魚のケチャップ煮 野菜炒め プチトマト	31	ワカメごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ トマトサラダ スイカ	※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。						
【赤】卵、チーズ 【黄】精白米、麩、オリーブ油 【緑】さんとうさい、ニガウリ、トマト、玉ねぎ、にんにく、ごぼう、きゅうり、コーン、メロン		【赤】白身魚、ベーコン、ミルク 【黄】精白米、あわ 【緑】小松菜、しめじ、人参、キャベツ、ひじき、トマト		【赤】しらす、沖縄豆腐、ツナ缶、卵、チーズ、 【黄】精白米、ごま、じゃがいも 【緑】ワカメ、人参、からし菜、トマト、きゅうり、コーン、スイカ								