

月		火		水		木		金		土													
2	麦ごはん みそ汁 松風焼き 人参シリシリ オレンジ 【赤】油揚げ、鶏ひき肉、鶏レバー、しらす 【黄】精白米、押麦 【緑】キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ネギ、オレンジ	3	あわご飯 そうめん汁 チキンママレード煮 野菜炒め バナナ 【赤】鶏手羽、豚肉 【黄】精白米、そうめん 【緑】サ、ママレード、にんじん、キャベツ、もやし、ひじき、バナナ	4	あわご飯 すまし汁 魚フライ キャベツサラダ ミニゼリー 【赤】白身魚 【黄】精白米 【緑】しめじ、えのき、あおのり、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	5	クファージュシー アーサ入りゆし豆腐 かぼちゃと豚肉のうま煮 ミニトマト 【赤】豚肉、ゆし豆腐、豚肩、さやいんげん 【黄】精白米 【緑】にんじん、昆布、あおさ、かぼちゃ、玉ねぎ、ミニトマト	6	あわご飯 ポークカレー 小魚サラダ 【赤】豚肉、豚レバー、しらす 【黄】精白米、じゃがいも、さつまいも 【緑】玉ねぎ、にんじん、なす、ピーマン、ひじき、コーン	7	麦ごはん みそ汁 生揚げのそぼろ煮 キャベツのごま和え オレンジ 【赤】豚ひき肉、生揚げ、さやいんげん、しらす 【黄】精白米、押麦、じゃがいも、春雨 【緑】にんじん、キャベツ、オレンジ	EM牛乳 * くずもち		ゲンキミルク * どん焼き		ゲンキミルク * ホットケーキ		ゲンキミルク * スコーン		ゲンキミルク * ポテトフライ		野菜ジュース*たんぱくあくる	
9	麦ごはん オクラ入りすまし汁 八宝菜 カレー風味サラダ ミニトマト 【赤】豚肉、うすら卵 【黄】精白米、押麦 【緑】おくら、カ、白菜、にんじん、玉ねぎ、椎茸、たけのこ、ピーマン、しめじ、もやし、わか、トト	10	麦ごはん みそ汁 鮭のマヨネーズ焼き 野菜炒め ぶどう 【赤】油揚げ、ベにざげ、豚ひき肉 【黄】精白米、押麦 【緑】大根、ねぎ、しめじ、玉ねぎ、にんじん、もやし、ブロッコリー、ぶどう	11	あわご飯 みそ汁 三色そば マカロニサラダ パイン缶 【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、ツナ缶 【黄】精白米、あわ、ふ 【緑】からし菜、にんじん、きゅうり、干しぶどう、パイン	12	ぶりかけご飯 そば汁 デークニーイリチー ゴーヤーの白和え 夏みかん 【赤】かまぼこ、豚肉、さやいんげん、沖縄豆腐、ツナ缶 【黄】精白米、ぶりかけ、沖縄そば 【緑】からし菜、大根、にんじん、にがうり、夏みかん	13	ロールパン ボルシチ フルーツサラダ 【赤】牛ひき肉、豚レバー、クリーム、ヨーグルト 【黄】ロールパン、じゃがいも 【緑】にんじん、玉ねぎ、しめじ、みかん、バナナ、干しぶどう	14	麦ごはん みそ汁 豆腐と野菜のうま煮 小松菜とコーンのゴマ和え シークァーサーゼリー 【赤】沖縄豆腐、豚もも 【黄】精白米、押麦、じゃがいも 【緑】わかめ、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、小松菜、コーン	EM牛乳 * ドーナツ		ゲンキミルク * ポーポー		ゲンキミルク * ラスク		ゲンキミルク * シクァーサー外ト		ゲンキミルク*ソーメンチャンブルー		Ca飲料 * 焼き芋	
16	あわご飯 ちむしんじ パパイアイリチー チーズ バナナ 【赤】豚肉、豚レバー、ツナ缶、チーズ 【黄】精白米、じゃがいも 【緑】にんじん、パパイア、バナナ	17	<b>お弁当会</b> 	18	あわご飯 みそ汁 魚フライカレー風味 野菜炒め ミニゼリー 【赤】魚、豚肉、ベーコン 【黄】精白米、ふ 【緑】ほうれん草、にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン	19	スパゲティミートソース 豚肉と白菜のスープ 小魚サラダ パイン缶 【赤】豚ひき肉、豚レバー、チーズ、豚肩、しらす 【黄】スパゲティ麺、バター 【緑】にんじん、玉ねぎ、しいたけ、白菜、キャベツ、ひじき、コーン、パイン	20	ご飯 もずく丼 さつまいもごま和え オレンジ 【赤】豚ひき肉、さやいんげん 【黄】精白米、さつまいも 【緑】沖縄もずく、にんじん、ピーマン、オレンジ	21	カレーピラフ みそ汁 きゅうりともやしの和え物 パイン缶 【赤】鶏ひき肉、沖縄豆腐 【黄】精白米 【緑】にんじん、玉ねぎ、ピーマン、コーン、きゅうり、もやし、パイン	EM牛乳 * カスタード		アップルジュース*誕生会ケーキ		ゲンキミルク * オートミールクッキー		麦茶 * おにぎり		ゲンキミルク * クリームパン		ソファール * せんべい	
23	<b>慰霊の日</b> 	24	納豆ごはん すまし汁 ジャンボオムレツ 人参シリシリ ぶどう 【赤】納豆、ベーコン、しらす 【黄】精白米、押麦、じゃがいも 【緑】しめじ、えのき、きょう菜、ピーマン、にんじん、ねぎ、ぶどう	25	麦ごはん もずくスープ さばの味噌煮 野菜炒め メロン 【赤】沖縄豆腐、さば、ベーコン 【黄】精白米、押麦 【緑】沖縄もずく、にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン	26	麦ごはん みそ汁 チーズハンバーグ きゅうりの和え物 ミニトマト 【赤】牛ひき肉、豚レバー 【黄】精白米、押麦、じゃがいも 【緑】からし菜、玉ねぎ、きゅうり、梅干し、トマト	27	あわご飯 大豆と鶏肉のドライカレー ポパイサラダ 【赤】鶏肉、鶏レバー、大豆 【黄】精白米、あわ 【緑】玉ねぎ、ピーマン、セロリ、にんじん、ほうれん草、コーン	28	野菜そば かぼちゃの煮物 バナナ 【赤】豚肩、かまぼこ 【黄】沖縄そば 【緑】にんじん、キャベツ、もやし、かぼちゃ、バナナ	EM牛乳 * 米粉がトショコラ		ゲンキミルク * シリアルクッキー		麦茶 * もずく天ぷら		ゲンキミルク * あんぱん		フルーツ豆乳*小魚カルシウム			
30	あわご飯 みそ汁 マーボー豆腐 ポテトサラダ あまなつ 【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー 【黄】精白米、あわ、じゃがいも 【緑】えのき、ワカメ、ネギ、にんじん、しいたけ、玉ねぎ、にら、コーン、きゅうり、甘夏	<b>食中毒の発生しやすい季節です！</b> 										<b>食中毒予防の基本は手洗いです！</b> 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、		<b>2014年 ぶどうの木保育園</b> <b>6月の献立</b> ※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。									