

月	火	水	木	金	土
	1 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 プルーン 【赤】豚ひき肉,大豆, かつお, 鶏ささ身, かつお 【黄】もち米, 精白米, 【緑】たけのこ, にんじん, しいたけ, とうがん, えのき, ごぼうきゅうり, コーン ゲンキミルク * チョコサンド	2 麦ご飯 なめこ汁 魚のオランダ揚げ 野菜炒め パインアップル 【赤】豆腐, 白身魚, チーズ, 豚肉, ミルク 【黄】精白米, 押麦 【緑】なめこ, にんじん, キャベツ, もやし, ピーマン, パイン ゲンキミルク * スコーン	3 スパゲティナポリタン アーサ汁 リヨネーズポテト すいか 【赤】ウィンナー, あさり, チーズ, 豆腐, ベーコン 【黄】スパゲティ麺, ジャがいも, 【緑】にんじん, 玉ねぎ, トマト, ピーマン, あおさ, すいか ゲンキミルク * 野菜天ぷら	4 あわご飯 もずく丼 すまし汁 小松菜とコーンのゴマ和え メロン 【赤】豚ひき肉 【黄】精白米 【緑】沖縄もずく, にんじん, ピーマン, 小松菜, コーン, メロン ゲンキミルク * たら焼き	5 麦ご飯 みそ汁 肉じゃが 白和え オレンジ 【赤】油揚げ, グリーンピース, 豆腐, ツナ缶 【黄】精白米, 押麦, ジャがいも 【緑】キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, ニガウリ, オレンジ フルーツ豆乳 * パナナ
	7 麦ご飯 きらきらスープ チキンのケチャップ煮 かぼちゃサラダ 七夕星のゼリー 【赤】豆腐, 鶏手羽 【黄】精白米, 押麦, ジャがいも 【緑】オクラ, にんじん, 玉ねぎ, かぼちゃ, きゅうり, トマト, パナナ EM牛乳 * 米粉カップケーキ	8 わかめご飯 みそ汁 豚肉香揚げ トマトサラダ バナナ 【赤】しらす, 豚肉, 【黄】精白米, ジャがいも 【緑】わかめ, にんじん, ねぎ, あおのり, トマト, キュウリ, コーン, パナナ 麦茶 * ゼンざい	9 あわご飯 なすの味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き 野菜炒め すいか 【赤】へにぎ, 豚ひき肉, 【黄】精白米, ジャがいも 【緑】なす, ワカメ, ねぎ, しめじ, 玉ねぎ, にんじん, もやし, プロッコリー, すいか ゲンキミルク * ミニドッグ	10 麦ご飯 イナムドッチ ゴーヤーチャンプルー もずく酢 【赤】豚肉, かまぼこ, 沖縄豆腐, ツナ缶 【黄】精白米, こんにゃく 【緑】大根, しいたけ, たまねぎ, にんじん, ニガウリ, 沖縄もずく, きゅうり, みかん ゲンキミルク * オートミールクッキー	11 ご飯 タコライス すまし汁 オレンジ 【赤】牛ひき肉 【黄】精白米 【緑】玉ねぎ, にんじん, レタス, キャベツ, トマト, しめじ, えのき, オレンジ まめびよ * カステラ
14 あわご飯 みそ汁 炒り豆腐 さつまいものゴマ和え パインアップル 【赤】豚肉, 沖縄豆腐, 鶏ひき肉, かつお 【黄】精白米, しらす, さつまいも 【緑】へちま, しいたけ, にんじん, 玉ねぎ, パイン EM牛乳 * 海の目	15 お弁当会  ゲンキミルク * 誕生会ケーキ	16 あわご飯 もずくスープ 鯖の竜田揚げ 野菜炒め すいか 【赤】沖縄豆腐, さば, 豚肉, 【黄】精白米 【緑】沖縄もずく, ねぎ, にんじん, キャベツ, ひじき, すいか ゲンキミルク * 蒸しカップケーキ	17 あわご飯 みそ汁 クービイリチー 白和え ぶどう 【赤】豚肉, 沖縄豆腐, ツナ缶 【黄】精白米, こんにゃく 【緑】もやし, わかめ, 昆布, しいたけ, にんじん, にかうり, ぶどう ゲンキミルク * ラスク	18 ロールパン ビーフシチュー 小魚サラダ シークワーサーゼリー 【赤】牛肉, 豚レバー, クリーム, しらす 【黄】ロールパン, ジャがいも 【緑】にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, ピーマン, キャベツ, ひじき, コーン 麦茶 * みそおにぎり	19 野菜そば かぼちゃサラダ 型抜きチーズ 【赤】豚肩, かまぼこ, チーズ 【黄】沖縄そば 【緑】にんじん, キャベツ, もやし, かぼちゃ 野菜ジュース * ガトーショコラ
21 	22 麦ご飯 かきたま汁 生揚げの炒め煮 カレー風味のサラダ すいか 【赤】豚肉, 生揚げ, 【黄】精白米, 押麦 【緑】レタス, にんじん, オクラ, もやし, きゅうり, すいか ゲンキミルク * くずもち	23 梅入り混ぜご飯 ソーキ汁 きゅうり和え ぶどう 【赤】豚肉 【黄】精白米 【緑】昆布, にんじん, 大根, しいたけ, きゅうり, オクラ, ぶどう ゲンキミルク * シリアルクッキー	24 あわご飯 みそ汁 ハムチーズカツ へちまサラダ ミニゼリー 【赤】鶏ささ身, ハムチーズ, ツナ缶 【黄】精白米 【緑】もやし, わかめ, ピーマン, 玉ねぎ, へちま, コーン, トマト, ラックミー * ポテトフライ	25 麦ご飯 スタミナカレー フルーツサラダ 【赤】豚ひき肉, 豚レバー, チーズ, ヨーグルト 【黄】精白米, 押麦, ジャがいも 【緑】玉ねぎ, にんじん, かぼちゃ, へちま, にかうり, みかん, パナナ, 干しぶどう ゲンキミルク * クリームパン	26 あわご飯 かつ入すまし汁 マーボー豆腐 しらすのサラダ オレンジ 【赤】沖縄豆腐, 豚ひき肉, 豚レバー, しらす 【黄】精白米 【緑】おくら, わかめ, にんじん, しいたけ, 玉ねぎ, なら, 小松菜, コーン, オレンジ ミルージュ * ロバウム・焼きイカ
28 ふりかけご飯 みそ汁 ゴーヤーオムレツ キャベツサラダ メロン 【赤】卵 【黄】精白米, 心 【緑】さんとう菜, にかうり, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, かわら, にんじん, コーン, メロン EM牛乳 * スティックケーキ	29 あわご飯 揚げ魚のケチャップ煮 野菜炒め プチトマト 【赤】白身魚, 豚肉 【黄】精白米, ジャがいも 【緑】小松菜, にんじん, キャベツ, ひじき, トマト ゲンキミルク * マフィン	30 あわご飯 コーンクリームスープ レバーの炒め物 マカロニサラダ ぶどう 【赤】鶏レバー, 竹輪 【黄】精白米, 春雨, マカロニ 【緑】コーン, にんじん, 玉ねぎ, もやし, きゅうり, ぶどう 麦茶 * 焼きそば	31 あわご飯 ゆし豆腐 切り干し大根炒め 人参シリシリ 型抜きチーズ 【赤】ゆし豆腐, 豚肉, かまぼこ, しらす, チーズ 【黄】精白米, こんにゃく 【緑】ねぎ, 大根, しいたけ, にんじん カップアイス * ビスコ	2014年 ぶどうの木保育園 7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。	