

月	火	水	木	金	土
2015年 ぶどうの木保育園 7月の献立 ※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。		1 ご飯 トマトと卵のスープ ごぼう入り鶏つくね 野菜炒め バナナ 【赤】卵、鶏ひき肉、鶏レバー、沖縄豆腐、豚肉 【黄】精白米、ごま油、三温糖 【緑】トマト、小松菜、ごぼう、にんじん、キャベツ、もやし、バナナ、にら、コーン ゲンキミルク * ホットケーキ	2 ふりかけご飯 ちむしんじ フーイリチー きゅうりの和え物 ぶどう 【赤】豚肉、豚レバー、卵 【黄】精白米、じゃが芋、ふ、さつま芋 【緑】にんじん、ねぎ、にんにく、もやし、キャベツ、きゅうり、梅干し、ぶどう ゲンキミルク * いも天ぷら	3 麦ご飯 ハヤシライス ごぼうサラダ チーズで鉄 【赤】牛肉、鶏レバー、チーズ 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、三温糖 【緑】玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ごぼう、きゅうり、コーン ゲンキミルク * コーンフレーク	4 あわご飯 かきたま汁（レタス） 麻婆なす キャベツサラダ 【赤】鶏卵、豚ひき肉、鶏レバー 【黄】精白米、砂糖、バター 【緑】レタス、ナス、にんじん、しいたけ、にら、キャベツ、みかん、かぼちゃ フルーツ豆乳 * 米粉カップケーキ
6 麦ご飯 みそ汁（豆腐・わかめ） ジャンボオムレツ 野菜炒め バナナ 【赤】沖縄豆腐、鶏卵、豚肉、さやいんげん、ツナ缶 【黄】精白米、押麦、じゃが芋 【緑】わかめ、ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんじん、もやし、玉ねぎ、バナナ EM牛乳 * くずもち	7 あわご飯 きらきらスープ（オクラ） チーズハンバーグ コールスローサラダ 七夕星のゼリー 【赤】豆腐、牛ひき肉、豚レバー、卵 【黄】精白米、三温糖、そうめん 【緑】オクラ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、トマト、バナナ 麦茶 * そうめんちゃんぷるー	8 ご飯 みそ汁（キャベツ・冬瓜） 生揚げのそぼろ煮 中華サラダ メロン 【赤】豚ひき肉、生揚げ、さやいんげん、鶏ささ身 【黄】精白米、はるさめ、じゃが芋、ロールパン 【緑】キャベツ、とうがん、にんじん、トマト、きゅうり、わかめ、メロン ゲンキミルク * メロンパン	9 ご飯 みそ汁（もやし・わかめ） 揚げ魚のケチャップ煮 ひじき炒め ぶどう 【赤】白身魚、ツナ缶、ゲンキミルク 【黄】精白米、三温糖、ごま 【緑】もやし、わかめ、ねぎ、ひじき、にんじん、ぶどう ゲンキミルク*蒸しカップケーキ	10 ご飯 チキンカレー へちまサラダ 【赤】鶏肉、鶏レバー、ツナ缶 【黄】精白米、じゃが芋、ロールパン 【緑】玉ねぎ、にんじん、ピーマン、へちま、コーン、トマト、レモン ゲンキミルク * たまごパン	11 焼きそば すまし汁（小松菜・コーン） ポテトサラダ キャンディーチーズ 【赤】豚肉、鶏卵、チーズ 【黄】中華めん、じゃが芋、さつま芋 【緑】玉ねぎ、にんじん、しいたけ、キャベツ、ピーマン、小松菜、コーン、きゅうり カップアイス * クラッカー
13 ご飯 みそ汁（小松菜・しめじ） 豆腐と野菜のうま煮 かぼちゃサラダ プチトマト 【赤】豆腐、豚もも、EM牛乳、鶏卵、ツナ缶 【黄】精白米、三温糖、じゃが芋 【緑】小松菜、しめじ、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ、きゅうり、トマト EM牛乳 * カステラ	14 お弁当会 	15 麦ご飯 なすの味噌汁（ネギ） ハムチーズカツ 野菜炒め オレンジ 【赤】鶏ささ身、卵、ハム、チーズ、ツナ缶 【黄】精白米、押麦 【緑】ナス、わかめ、ねぎ、ピーマン、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、オレンジ ジョア * 芋くじアングァー(紅芋)	16 まぜご飯 すまし汁（冬瓜・玉ねぎ） 松風焼き きゅうり和え ミニゼリー 【赤】豚肉、桜えび、卵、鶏ひき肉、鶏レバー 【黄】精白米、砂糖、三温糖、ごま、ケーキ 【緑】ひじき、にんじん、からしな、とうがん、玉ねぎ、ねぎ、きゅうり、オクラ ゲンキミルク*もずくひらやーちー	17 あわご飯 みそ汁（わかめ・麩） もずく丼 小松菜とコーンの和え物 【赤】豚ひき肉、卵 【黄】精白米、七穀米、ふ 【緑】わかめ、沖繩もずく、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、コーン、小松菜 ゲンキミルク * フレンチトースト	18 麦ご飯 みそ汁（もやし・わかめ） 親子どんぶり ゴーヤーの白和え プルーン 【赤】鶏肉、卵、沖縄豆腐、ツナ缶 【黄】精白米、押麦 【緑】もやし、わかめ、にんじん、玉ねぎ、白ねぎ、ピーマン、にがり、プルーン ラックミー * たんなふあくるー
20 海の日 	21 ご飯 かきたま汁（レタス） チキンのケチャップ煮 野菜炒め ミニゼリー 【赤】卵、鶏もも、豚肉 【黄】精白米、砂糖 【緑】レタス、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン、パイン ゲンキミルク * 誕生会ケーキ	22 ふりかけご飯 すまし汁（小松菜・しめじ） レバーの炒め物 わかめと春雨のサラダ メロン 【赤】豚レバー、ツナ缶 【黄】精白米、三温糖、はるさめ、じゃが芋 【緑】小松菜、しめじ、にんじん、玉ねぎ、もやし、きゅうり、わかめ、トマト、メロン ゲンキミルク * ポテトフライ	23 中華風炊き込みおこわ 絹ごしすまし汁（小松菜） オクラ入り麩炒め スティックキュウリ パイン 【赤】豚ひき肉、大豆、さやいんげん、豆腐、卵 【黄】もち米、ごま油、ふ、オートミール 【緑】たけのこ、にんじん、しいたけ、小松菜、オクラ、きゅうり、パイン ゲンキミルク * オートミルクッキー	24 ロールパン かぼちゃと豆のシチュー 小魚サラダ 【赤】鶏肉、大豆、グリーンピース、クリーム、しらす 【黄】ロールパン、バター、ごま油 【緑】かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ひじき、コーン 麦茶 * ジューシーおにぎり	25 沖縄そば 豆腐チャンプルー バナナ 【赤】豚肉、かまぼこ、卵、沖縄豆腐、ツナ缶 【黄】沖縄そば、砂糖 【緑】ねぎ、ひじき、にんじん、ピーマン、キャベツ、バナナ 野菜ジュース * スティックケーキ
27 あわご飯 みそ汁（へちま・豚肉） 炒り豆腐 マカロニサラダ オレンジ 【赤】豚肉、沖縄豆腐、鶏ひき肉、卵、ツナ缶 【黄】精白米、しらたき、スパゲティ麺 【緑】へちま、しいたけ、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、干しぶどう、オレンジ EM牛乳 * シークァーサータルト	28 ご飯 すまし汁（大根・玉ねぎ） 鮭のマヨネーズ焼き 人参の卵とじ ぶどう 【赤】へにぎ、卵、ハム 【黄】精白米、食パン 【緑】大根、玉ねぎ、ねぎ、しめじ、にんじん、ぶどう、ピーマン、コーン ゲンキミルク * ピザトースト	29 麦ご飯 みそ汁（キャベツ・ねぎ） 豚肉の香り揚げ からし菜チャンプルー バナナ 【赤】豚肉、卵、沖縄豆腐、ツナ缶、しらす 【黄】精白米、押麦、砂糖 【緑】キャベツ、ねぎ、あおのり、からしな、にんじん、バナナ 麦茶 * 焼き芋	30 きのことスパゲティ 冬瓜カレー汁 粉ふきいも すいか 【赤】いか、鶏ひき肉、えび、豚肉、油揚げ 【黄】スパゲティ麺、じゃが芋、精白米 【緑】にんじん、玉ねぎ、しいたけ、しめじ、ピーマン、焼きのり、冬瓜、パセリ、すいか 麦茶 * 味噌おにぎり	31 あわご飯 ポークカレー フルーツサラダ 【赤】豚肉、豚レバー、ヨーグルト 【黄】精白米、七穀米、バター、じゃが芋 【緑】玉ねぎ、にんじん、なす、ピーマン、みかん、バナナ、干しぶどう ゲンキミルク * ドラ焼き	