

月		火		水		木		金		土														
1	あわご飯 みそ汁(へちま・豆腐) 肉じゃが 野菜炒め(人参・キャベツ) ミニゼリー	2	麦ご飯 三色そばろ みそ汁(冬瓜・油あげ) トマトサラダ 型抜きチーズ	3	ご飯 アーサ汁 魚のオランダ揚げ スパゲティサラダ バナナ	4	あわご飯 とうもろこしのスープ 魚ハンバーグ 人参シリシリ オレンジ	5	ロールパン ボルシチ キャベツサラダ	6	カレーうどん ゴーヤーの白和え ソフール バナナ	【赤】 沖縄豆腐,牛肉,グリーンピース,ツナ缶 【黄】 精白米,じゃが芋,三温糖 【緑】 へちま,玉ねぎ,にんじん,キャベツ	【赤】 鶏ひき肉,鶏卵,卵,油揚げ,チーズ 【黄】 精白米,押麦,スパゲティ麺 【緑】 からしな,とうがん,トマト,きゅうり コーン,玉ねぎ,にんじん	【赤】 沖縄豆腐,白身魚,チーズ,卵,牛乳 【黄】 精白米,スパゲティ麺,砂糖,バター 【緑】 あおさ,にんじん,パセリ,干しぶどう きゅうり,バナナ	【赤】 白身魚,鶏ひき肉,鶏卵,しらす 【黄】 精白米,ごま油,ライ麦・全粒粉,三温糖 【緑】 コーン,アスパラガス,玉ねぎ,にんじん ねぎ,オレンジ,干しぶどう	【赤】 牛ひき肉,豚レバー,クリーム 【黄】 ロールパン,じゃが芋,バター 【緑】 にんじん,玉ねぎ,しめじ,キャベツ みかん缶	【赤】 豚肉,うずら卵,沖縄豆腐,ツナ缶 【黄】 うどん,じゃが芋,はちみつ,さつまい 【緑】 にんじん,しいたけ,白ねぎ にがうり,バナナ	EM牛乳 * カステラ	Ca 飲料 * ペンネミート	ゲンキミルク*ココアホットケーキ	ゲンキミルク * いも天ぷら	麦茶 * ジューシーおにぎり	ラックミー*米粉カップケーキ	
8	ふりかけご飯 みそ汁(大根・わかめ) ゴーヤーオムレツ きゅうりともやしの和え物 オレンジ	9	お弁当会 	10	ご飯 タコライス オクラスープ かぼちゃサラダ パイ	11	ご飯 みそ汁(じゃがいも・わかめ) 鶏と冬瓜の煮物 小魚サラダ バナナ	12	麦ご飯 みそ汁(キャベツ・油あげ) チキン照り焼き パパイヤイリチー ミニゼリー	13	あわご飯 みそ汁(生揚げ・ねぎ) 八宝菜	【赤】 鶏卵,チーズ,クリーム 【黄】 精白米,オリーブ油,焼き豆腐,砂糖,ごま 【緑】 大根,わかめ,にがうり,トマト,玉ねぎ, きゅうり,もやし,オレンジ	【赤】 牛ひき肉,卵 【黄】 精白米,じゃが芋,はちみつ,黒砂糖 【緑】 玉ねぎ,にんじん,レタス,キャベツ, トマト,オクラ,かぼちゃ,きゅうり,パイ	【赤】 鶏もも,しらす,卵,牛乳 【黄】 精白米,じゃが芋,ごま油,バター 【緑】 わかめ,にんじん,とうがん,しいたけ, キャベツ,ひじき,コーン,かぼちゃ	【赤】 油揚げ,鶏もも,ツナ缶 【黄】 精白米,押麦,さつまい,三温糖 【緑】 キャベツ,根深ねぎ,しょうが,にんにく, パパイヤ,にんじん,にら	【赤】 生揚げ,豚肉,あかいか 【黄】 精白米,三温糖 【緑】 ねぎ,わかめ,白菜,にんじん,玉ねぎ しいたけ,ピーマン	EM牛乳 * メロンパン	ジョア * スティックケーキ	ゲンキミルク* スコーン	ゲンキミルク*じゃこトースト	ゲンキミルク * 田芋ロール	ソフール * バナナ		
15	麦ご飯 みそ汁(玉ねぎ・ねぎ) チキンマレード煮 野菜炒め(ひじき) キャンディーチーズ	16	誕生会 ご飯 すまし汁(小松菜・冬瓜) 鮭のごま味噌風味 ワカメと春雨のサラダ ぶどう	17	あわご飯 あさり汁(みつば) 鶏のから揚げ 野菜炒め バナナ	18	麦ご飯 スタミナカレー もずく酢	19	スパゲティミートソース すまし汁(しめじ・みつば) ポテトサラダ ぶどう	20	チキンピラフ すまし汁(小松菜・コーン) 野菜炒め(もやし・ひじき) ミニゼリー	【赤】 鶏手羽,豚肉 【黄】 精白米,おし麦 【緑】 玉ねぎ,かぼちゃ,ねぎ,にんじん,ひじき オレンジマレード,キャベツ,	【赤】 しろさけ,ツナ缶, 【黄】 精白米,砂糖,ごま油,はるさめ,バター 【緑】 こまつな,とうがん,きゅうり,わかめ, とまと,ぶどう,かぼちゃ	【赤】 あさり,鶏もも,ツナ缶,牛乳,卵 【黄】 精白米,フランスパン,三温糖,バター 【緑】 みつば,にんじん,もやし,玉ねぎ,バナナ	【赤】 豚ひき肉,豚レバー,チーズ 【黄】 精白米,おし麦,じゃが芋,さつまいパン 【緑】 玉ねぎ,にんじん,かぼちゃ,へちま, にがうり,沖縄もずく,きゅうり,みかん	【赤】 豚ひき肉,豚レバー,チーズ,ハム 【黄】 スパゲティ麺,バター,じゃが芋 【緑】 にんじん,玉ねぎ,しいたけ,しめじ, えのき,みつ葉,きゅうり,ぶどう	【赤】 鶏もも,卵,豚肉,牛乳,豆腐,きな粉 【黄】 精白米,白玉粉,三温糖 【緑】 玉ねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく, こまつな,コーン,キャベツ,ゆず,ひじき	EM牛乳*シークォータータルト	ゲンキミルク * 誕生会ケーキ	ゲンキミルク * 黒棒	ゲンキミルク*オートミールクッキー	ゲンキミルク * さつまいもパン	ゼリー * せんべい	
22	あわご飯 みそ汁(チンゲン菜) マーボー豆腐 スティックキュウリ バナナ	23	慰霊の日 	24	麦ご飯 みそ汁(へちま・豆腐) レバーのカレー揚げ キャベツのゴマ和え 甘夏フレッシュ	25	梅入り混ぜご飯 豚汁 野菜炒め メロン	26	麦ご飯 ポークビーンズ 小松菜とコーンのゴマ和え	27	野菜そば 白和え(ほうれん草) キャンディーチーズ	【赤】 沖縄豆腐,豚ひき肉,豚レバー,ウィンナー 【黄】 精白米,じゃが芋,砂糖,ごま油 【緑】 チンゲンサイ,にんじん,しいたけ, 玉ねぎ,にら,きゅうり,バナナ	【赤】 沖縄豆腐,豚レバー,鶏卵,脱脂粉乳 【黄】 精白米,おし麦,ごま,バター, 【緑】 へちま,キャベツ,きゅうり,甘夏	【赤】 豚肉ソーキ,さやいんげん,ツナ缶 【黄】 精白米,ごま,やま芋,砂糖 【緑】 梅干し,しそ,なが昆布,にんじん,もやし とうがん,しいたけ,玉ねぎ,メロン	【赤】 大豆,豚ひき肉,豚レバー,牛乳 【黄】 精白米,おし麦,スパゲティ麺,ごま,砂糖 【緑】 玉ねぎ,にんじん,こまつな,コーン	【赤】 豚かた,かまぼこ,沖縄豆腐,ツナ缶,豚肉 【黄】 沖縄そば,精白米 【緑】 にんじん,キャベツ,もやし,ほうれん草 しいたけ	EM牛乳 * マフィン	ゲンキミルク * 慰霊会ケーキ	ゲンキミルク*そうめんチャンプル	ゲンキミルク * ココアクッキー	ゲンキミルク * ヒラヤーチー	麦茶 * かるかん		
29	納豆ごはん なめこ汁(ネギ) ゴーヤーチャンプルー 粉ふきいも ブルー	30	クファージュシー 魚汁 かぼちゃの煮物 オレンジ	2015年 ぶどうの木保育園 6月の献立								6月の旬食材：冬瓜(とうがん) 方言ではシブイ/スブイ等と言いますね。冬という字がついていますが、今が旬の野菜で、保存性が高く涼しい場所に置いておけば冬まで持越せることからこの名がついたと言われています。90パーセント以上が水分で低カロリー。カリウムも多く含むので利尿作用や熱さまし効果があるとされています。味の染み込みがいいので、肉や魚と合わせて煮物や汁物にするととてもおいしく頂けます。22日の夏至を過ぎるといよいよ本格的な夏の到来！季節を楽しむ食材を取り入れて、今から夏バテに負けない身体作りを始めましょう！	【赤】 納豆,沖縄豆腐,豚肉,鶏卵,しらす,チーズ 【黄】 精白米,おし麦,じゃが芋,食パン 【緑】 なめこ,ねぎ,玉ねぎ,にんじん,にがうり パセリ,ブルー	【赤】 豚肉,たい,豚ひき肉,卵,ツナ缶 【黄】 精白米 【緑】 ひじき,にんじん,ねぎ,こまつな, かぼちゃ,玉ねぎ,オレンジ,沖縄もずく	※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。								EM牛乳 * ぐずもち	ゲンキミルク * もずく天ぷら