

月		火		水		木		金		土	
2	ご飯 みそ汁(大根/わかめ) チキンマレード煮 豆腐チャンプルー ブルー	3	 憲法記念日	4	 みどりの日	5	 こどもの日	6	麦ご飯 ハヤシライス きゅうりの和え物	7	野菜そば かぼちゃサラダ プチトマト
	【赤】鶏手羽,沖縄豆腐,豚もも肉 【黄】精白米 【緑】大根,わかめ,にんじん,ピーマン キャベツ,しめじ,ブルー							【赤】牛肉,鶏レバー 【黄】精白米,押麦,春雨,じゃが芋 【緑】玉ねぎ,にんじん,ピーマン きゅうり	【赤】豚かた肉,かまぼこ 【黄】沖縄そば,じゃが芋 【緑】にんじん,キャベツ,もやし かぼちゃ,きゅうり,プチトマト		
	EM牛乳 * かしわもち							パンダミルク * ベにいもパン		まめぴよ * ドーナツ	
9	ご飯 すまし汁(しめじ/水菜) 松風焼き デークニーイリチー 甘夏フレッシュ	10	 お弁当会	11	竹の子ご飯 みそ汁(キャベツ/油あげ) かぼちゃと豚肉のうま煮 ウィンナー びわ	12	ご飯 みそ汁(もやし/わかめ) 豚肉のしょうが焼 小松菜とコーンの和え物 オレンジ	13	麦ご飯 ベジタブルカレー もずく酢	14	ご飯 アーサ汁 肉じゃが きゅうりともやしの和え物 オレンジ
	【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,豚肉 【黄】精白米,三温糖,砂糖 【緑】しめじ,えのき,京菜,玉ねぎ,大根,人参 さやいんげん,ほうれんそう			【赤】鶏ひき肉,油揚げ,豚かた,ウィンナー 【黄】精白米,じゃがいも 【緑】たけのこ,にんじん,キャベツ,かぼちゃ 玉ねぎ,さやいんげん,びわ	【赤】豚肉,卵 【黄】精白米,バター,黒砂糖 【緑】もやし,わかめ,玉ねぎ,しょうが 小松菜,にんじん,コーン,オレンジ	【赤】豚ひき肉,豚レバー,牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,砂糖 【緑】かぼちゃ,玉ねぎ,トマト,キャベツ 沖縄もずく,きゅうり,みかん	【赤】沖縄豆腐,牛ひき肉,グリーンピース 【黄】精白米,じゃが芋,しらたき 【緑】あおさ,玉ねぎ,にんじん,きゅうり もやし,オレンジ				
	EM牛乳 * スティックケーキ		ゼリー * クラッカー		パンダミルク * メロンパン		パンダミルク * ポテトフライ		パンダミルク * スコーン		麦茶 * たんなふあくる
16	あわご飯 みそ汁(水菜/油あげ) 魚のてんぷら 野菜炒め 夏みかん	17	ふりかけご飯 すまし汁(冬瓜/玉ねぎ) チキン照り焼き 人参シリシリ オレンジ	18	スパゲティナポリタン たまごスープ しらすのサラダ パイン缶	19	ちらしずし 豚肉と大根のお汁 きんぴら風煮 バナナ	20	麦ご飯 八宝菜 かぼちゃサラダ Newヤクルト	21	ご飯 すまし汁(しめじ/えのき) 鯖の味噌煮 野菜炒め ミニゼリー
	【赤】油揚げ,白身魚,豚肉,EM牛乳 【黄】精白米 【緑】きょうな,あおのり,人参,キャベツ もやし,ひじき,なつみかん	【赤】鶏もも,しらす 【黄】精白米,ごま油,砂糖 【緑】とうがん,玉ねぎ,かいわれ大根 にんじん,オレンジ	【赤】ウィンナー,チーズ,卵,しらす,豚ひき肉 【黄】スパゲティ麺,オリーブ油 【緑】にんじん,玉ねぎ,トマト,ピーマン 小松菜,からしな,コーン,パイン缶	【赤】卵,豚肉,鶏ひき肉 【黄】精白米,砂糖 【緑】にんじん,しいたけ,きゅうり,小松菜 ごぼう,れんこん,バナナ	【赤】豚肉,パンダミルク 【黄】精白米,おし麦,三温糖,じゃが芋 【緑】キャベツ,人参,玉ねぎ,たけのこ, ピーマン,かぼちゃ,きゅうり,コーン	【赤】さば,豚肉 【黄】精白米,強力粉,ごま 【緑】しめじ,えのき,にんじん,チンゲンサイ もやし,干しぶどう					
	EM牛乳 * コーンフレーク		パンダミルク * 誕生日ケーキ		麦茶 * 混ぜ込みおにぎり		パンダミルク * クリームパン		パンダミルク * ペンネミート		野菜ジュース * カステラ
23	麦ご飯 春雨スープ マーボー豆腐 粉ふきもち オレンジ	24	クファージュシー みそ汁(ほうれん草/麩) 鶏と野菜の煮物 きゅうりともやしの和え物 ブルー	25	あわご飯 コーンスープ(アスパラ) 魚ハンバーグ マカロニサラダ プチトマト	26	麦ご飯 なめこ汁 豚肉の香り揚げ 野菜炒め バナナ	27	ロールパン ビーフシチュー フルーツサラダ	28	ご飯 みそ汁(生揚げ/ねぎ) もずく丼 カレー風味のサラダ 型抜きチーズ
	【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,豚レバー 【黄】精白米,おし麦,はるさめ,じゃが芋, 【緑】チンゲン菜,人参,しいたけ,玉ねぎ パセリ,オレンジ	【赤】豚肉,鶏もも,ハム 【黄】精白米,ふ,食パン 【緑】にんじん,昆布,ねぎ,ほうれん草,大根 なが昆布,きゅうり,もやし,ブルー	【赤】白身魚,鶏ひき肉,卵 【黄】精白米,スパゲティ麺,バター 【緑】コーン,アスパラガス,玉ねぎ,にんじん きゅうり,干しぶどう,トマト	【赤】豆腐,豚肉,卵,ツナ缶 【黄】精白米,おし麦,ごま,黒砂糖 【緑】なめこ,ねぎ,あおのり,にんじん キャベツ,もやし,ピーマン,バナナ	【赤】牛かた肉,豚レバー,クリーム,ヨーグルト 【黄】ロールパン,じゃが芋,さつま芋 【緑】にんじん,玉ねぎ,しめじ,ピーマン みかん,バナナ,干しぶどう	【赤】生揚げ,豚ひき肉,卵,チーズ 【黄】精白米,砂糖,ごま, 【緑】ねぎ,わかめ,沖縄もずく,人参,ピーマン 赤ピーマン,もやし,きゅうり					
	EM牛乳 * ガトーショコラ		パンダミルク * ピザトースト		パンダミルク * クッキー		パンダミルク * たら焼き		パンダミルク * みそおにぎり		Ca飲料 * せんべい
30	あわご飯 みそ汁(からし菜/じゃが芋) 生揚げのそぼろ煮 キャベツサラダ	31	麦ご飯 すまし汁(小松菜/しめじ) 鯖の味噌煮 野菜炒め バナナ	 <p>2016年 ぶどうの木保育園</p> <h1>5月の献立</h1> <p>【お弁当】 量の目安と栄養面 毎月第2火曜日はお弁当会です。お子さんが食べれる 大きさのお弁当箱を一緒に選ぶのも楽しいですね。 幼児が昼食に必要なエネルギーは約500kCal。お 弁当の大きさの目安は500mlと考えます。 バランスはごはん：主菜：副菜＝3：2：1が理想 最初にご飯を容器の半分に詰め、残りの半分のうち1 ／3は肉、魚、卵など、2／3を野菜や海藻、果物に するといいバランスになるようです！</p> <p>※ 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。</p>							
	【赤】豚ひき肉,生揚げ 【黄】精白米,じゃが芋,はるさめ,砂糖 【緑】からし菜,人参,さやいんげん,キャベツ みかん,玉ねぎ	【赤】さば,豚ひき肉 【黄】精白米,おし麦,さつま芋,黒砂糖 【緑】小松菜,しめじ,玉ねぎ,にんじん もやし,ブロッコリー,バナナ									
	EM牛乳 * シークァーサータルト		パンダミルク * 大学芋								