

月	火	水	木	金	土
<p>2016年 ぶどうの木保育園</p> <h1>6月の献立</h1> <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>		<p>1 ご飯 みそ汁(ねぎ/冬瓜) ゴーヤーオムレツ 野菜炒め ブルー</p> <p>【赤】卵,チーズ,豚肉,しらす 【黄】精白米,ごま油,三温糖 【緑】チンゲン菜,冬瓜,にがうり,トマト 玉ねぎ,人参,もやし,ブルー</p> <p>パンダミルク * 混ぜ込みおにぎり</p>	<p>2 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 バナナ</p> <p>【赤】豚肉,ゆし豆腐,豚かた肉,きな粉 【黄】精白米,食パン,三温糖,バター 【緑】ひじき,人参,ねぎ,あおさ,かぼちゃ 玉ねぎ,さやいんげん,バナナ</p> <p>パンダミルク * トースト</p>	<p>3 麦ご飯 スタミナカレー トマトサラダ</p> <p>【赤】豚ひき肉,豚レバー,チーズ 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,三温糖 【緑】玉ねぎ,人参,かぼちゃ,へちま,にがうり トマト,きゅうり,コーン</p> <p>パンダミルク * バナナ蒸しケーキ</p>	<p>4 麦ご飯 親子どんぶり ごぼうサラダ 元気ヨーグルト</p> <p>【赤】鶏肉,卵, 【黄】精白米,おし麦,三温糖 【緑】にんじん,玉ねぎ,ピーマン,白ねぎ ごぼう,きゅうり,コーン</p> <p>ラックミー * 米粉カップケーキ</p>
<p>6 ご飯 みそ汁(えのき/冬瓜) 炒り豆腐 小魚サラダ ミニゼリー</p> <p>【赤】沖縄豆腐,鶏ひき肉,卵,しらす,きな粉 【黄】精白米,こんにゃく,三温糖,ごま油 【緑】えのき,とうがん,ねぎ,しいたけ,人参 玉ねぎ,キャベツ,ひじき,コーン</p> <p>EM牛乳 * メロンパン</p>	<p>7 あわご飯 さつま芋汁 鮭の塩焼き 野菜炒め オレンジ</p> <p>【赤】豚肉,しろさけ,豚ひき肉 【黄】精白米,さつま芋,こんにゃく,三温糖 【緑】にんじん,ねぎ,チンゲンサイ,もやし オレンジ</p> <p>麦茶 * みそおにぎり</p>	<p>8 ご飯 コーンスープ チーズハンバーグ きんぴら風煮 バナナ</p> <p>【赤】牛ひき肉,豚レバー,卵,鶏ひき肉,ツナ缶 【黄】精白米 【緑】コーン,キャベツ,玉ねぎ,ごぼう,人参 れんこん,バナナ,沖縄もすく</p> <p>パンダミルク * もずく天ぷら</p>	<p>9 ご飯 ちむしんじ からし菜チャンプルー きゅうりの和え物 夏みかん</p> <p>【赤】豚肉,豚レバー,沖縄豆腐,ツナ缶,卵 【黄】精白米,じゃが芋,三温糖,ごま油 【緑】にんじん,ねぎ,からし菜,きゅうり トマト,なつみかん</p> <p>パンダミルク * フレンチトースト</p>	<p>10 麦ご飯 みそ汁(しめじ/小松菜) 松風焼き カレー風味のサラダ オレンジ</p> <p>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,豚肉,さくらえび,卵 【黄】精白米,押麦,三温糖,ごま 【緑】しめじ,小松菜,ねぎ,玉ねぎ,もやし きゅうり,オレンジ</p> <p>パンダミルク * ジャワライスおにぎり</p>	<p>11 ご飯 みそ汁(キャベツ/えのき) 豚肉のしょうが焼 ほうれん草の白和え キャンディーチーズ</p> <p>【赤】豚肉,沖縄豆腐,チーズ,鶏肉,グリーンピース 【黄】精白米,ごま,砂糖 【緑】キャベツ,えのき,ねぎ,玉ねぎ ほうれん草,人参,ひじき,コーン</p> <p>麦茶 * メロン/かりんとう</p>
<p>13 麦ご飯 すまし汁(大根/麩) 大豆と鶏肉のカレー オレンジ</p> <p>【赤】豆腐,鶏肉,鶏レバー,大豆,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,ふ,三温糖 【緑】大根,かいわれ大根,ねぎ,玉ねぎ ピーマン,人参,トマト,オレンジ</p> <p>EM牛乳 * ガトーショコラ</p>	<p>14 お弁当会</p>  <p>ゼリー * Caせんべい</p>	<p>15 ご飯 なめこ汁 ピーマンと豚肉の味噌炒め 小松菜の和え物 パイ</p> <p>【赤】豚肉,豚レバー,絹ごし豆腐 【黄】精白米,ふ,ごま油,三温糖,ごま 【緑】なめこ,ピーマン,もやし 玉ねぎ,人参,小松菜,パイ缶</p> <p>パンダミルク * カステラ</p>	<p>16 ちりめん寿司 もずくスープ 鶏と冬瓜の煮物 スティックきゅうり ぶどう</p> <p>【赤】卵,しらす,沖縄豆腐,鶏もも 【黄】精白米,砂糖,ごま 【緑】人参,しそ,沖縄もすく,ねぎ,とうがん きゅうり,ぶどう</p> <p>パンダミルク * もちもちドーナツ</p>	<p>17 麦ご飯 ハヤシライス へちまサラダ</p> <p>【赤】牛肉,鶏レバー,ツナ缶 【黄】精白米,押麦,じゃが芋,砂糖 【緑】玉ねぎ,にんじん,ピーマン,へちま コーン,トマト</p> <p>パンダミルク * あんぱん</p>	<p>18 沖縄そば 大豆サラダ オレンジ</p> <p>【赤】豚肉,かまぼこ,卵,大豆 【黄】沖縄そば,砂糖,ごま油 【緑】ねぎ,トマト,ひじき,きゅうり,オレンジ かぼちゃ,バナナ</p> <p>ラックミー * パウンドケーキ</p>
<p>20 ご飯 すまし汁(生揚げ/玉ねぎ) 筑前煮 もずくの酢の物 オレンジ</p> <p>【赤】生揚げ,豚肉,EM牛乳,さば缶 【黄】胚芽米,砂糖,そうめん 【緑】玉ねぎ,かいわれ,人参,ごぼう,竹の子 さやいんげん,もずく,きゅうり,オレンジ</p> <p>EM牛乳 * チーズマヨパン</p>	<p>21 あわご飯 魚汁 ゴーヤーチャンプルー きゅうりともやしの和え物 バナナ</p> <p>【赤】たい,沖縄豆腐,豚肉 【黄】精白米,砂糖 【緑】小松菜,玉ねぎ,にんじん,にがうり きゅうり,もやし,バナナ</p> <p>パンダミルク * 誕生会ケーキ</p>	<p>22 スパゲティミートソース 冬瓜の中華スープ 粉ふきいも さくらんぼゼリー</p> <p>【赤】豚ひき肉,豚レバー,チーズ,鶏ささ身 【黄】スパゲティ麺,じゃが芋,精白米 【緑】人参,玉ねぎ,とうがん,えのき,みつば パセリ,ひじき</p> <p>麦茶 * じゃこひじきおにぎり</p>	<p>23 慰霊の日</p> 	<p>24 ロールパン ボルシチ フルーツサラダ</p> <p>【赤】牛ひき肉,レバー,クリーム,ヨーグルト 【黄】ロールパン,じゃが芋,バター,さつま芋 【緑】にんじん,玉ねぎ,アスパラガス,みかん バナナ,干しぶどう</p> <p>パンダミルク * そうめんチャンプル</p>	<p>25 ご飯 ワカメスープ 鯖の照り焼 ひじきとしらたきのきんぴら バナナ</p> <p>【赤】豆腐,さば,豚肉 【黄】精白米,しらたき,ごま油,ピーマン 【緑】わかめ,にんじん,ひじき,えだまめ バナナ</p> <p>カップアイス * クラッカー</p>
<p>27 ご飯 そうめん汁 豆腐と野菜のうま煮 中華サラダ ミニゼリー</p> <p>【赤】豆腐,豚もも,鶏ささ身,EM牛乳,卵 【黄】精白米,そうめん,じゃが芋,さつま芋 【緑】キャベツ,人参,玉ねぎ トマト,きゅうり,わかめ</p> <p>EM牛乳 * スティックケーキ</p>	<p>28 梅入り混ぜご飯 みそ汁(大根・しめじ) きびなご唐揚げ パパイヤリチー バナナ</p> <p>【赤】豚肉,豆腐,きな粉 【黄】精白米,ごま,そうめん,白玉粉,黒砂糖 【緑】梅干し,しそ,大根,かいわれ大根 パパイヤ,人参,にら,バナナ</p> <p>パンダミルク * いも天ぷら</p>	<p>29 麦ご飯 みそ汁 切り干し大根炒め 白和え パイ</p> <p>【赤】豚肉,かまぼこ,豆腐,ツナ缶,卵,桜えび 【黄】精白米,押麦,じゃが芋,こんにゃく 【緑】ねぎ,切り干し大根,にがうり,人参 パイ缶</p> <p>ジョア * ヒラヤーチー</p>	<p>30 ご飯 かきたま汁 チキンマレード煮 麩炒め オクラの和え物</p> <p>【赤】卵,鶏手羽,豚肉,しらす,油揚げ 【黄】精白米,ふ,三温糖,ごま,砂糖 【緑】レタス,オレンジマレード,オクラ 人参</p> <p>パンダミルク * いなり寿司</p>	<p>6月は食育月刊です</p> <p>色んな食材を体験する、皆で楽しく食事をする、行事食を知る、野菜の栽培、普段何気なく行っている事は食育につながっていますよ。食育は食にかかわる体験を通して身につく、知識や、感性等から「食を営む力」を育てることを目的としています。</p> <p>お子さんの生活リズムはいかがですか？早寝早起きも食育と密接に関わっています。朝昼夕のごはんは美味しく食べられていますか？この機会に食の大切さを見直してみましよう。</p>	