

おきなわ地球こども園(一般)

2020年06月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5	6
昼食	麦ごはん じゃこひじきふりかけ なめこ汁 かぼちゃと豚肉のうま煮 オレンジ	麦ごはん 冬瓜のすまし汁 魚のポテトクリーム焼 ブロッコリー炒め バナナ	麦ごはん チンゲン菜のみそ汁 クーブイリチー しそ入り卵焼 りんご	あわご飯 魚汁 ゴーヤーちゃんぶるー 茹トウモロコシ 夏みかん	麦ごはん ポークビーンズ 小松菜のすまし汁 パイン缶	麦ごはん 厚揚げみそ汁 炒り鶏 オクラの梅和え ブルー
午後	酪農牛乳、人参ケーキ	酪農牛乳、黒糖くずもち	酪農牛乳 カルシウムおにぎり	酪農牛乳 さつまいも蒸しケーキ	酪農牛乳、ロールパン (ウインナー)	ほうじ茶 納豆みそおにぎり
	8	9	10	11	12	13
昼食	あわご飯 ゆし豆腐 肉じゃが きゅうりとワカメの和え物 オレンジ	スパゲティミートソース とろろ昆布のすまし汁 コールスローサラダ りんご	麦ごはん そうめん汁 きびなごのから揚げ 鶏と冬瓜の煮物 みかん	お弁当の日 		ご飯 挽きわり納豆 イナムドチ からし菜チャンプルー りんご
午後	酪農牛乳 ゴマホットケーキ	ほうじ茶、 ゆかりおにぎり	酪農牛乳 大学芋	酪農牛乳、黒糖カステラ	ほうじ茶、チヂミ	豆乳、マカロニきな粉
	15	16	17	18	19	20
昼食	麦ごはん キャベツのみそ汁 豚肉のしょうが焼 かぼちゃサラダ ミニゼリー	麦ごはん お麩とわかめのみそ汁 さばのおろし煮 いんげんのおかか和え すいか	あわご飯 冬瓜のすまし汁 豆腐ハンバーグ れんこんのゴママヨサラダ バナナ	麦ごはん へちまのみそ汁 ちくわの磯部揚げ 野菜炒め ブチトマト	沖縄そば 野菜炒め りんご	麦ごはん しめじのすまし汁 ピーマンと豚肉の味噌炒め ほうれん草の白和え オレンジ
午後	ほうじ茶 ツナマヨおにぎり	酪農牛乳、ジャムパン	ジョア ポロポロジュシー	酪農牛乳、若夏ケーキ	酪農牛乳、 きつねおにぎり	豆乳、焼き芋
	22	23	24	25	26	27
昼食	麦ごはん コーンスープ なすの挽肉炒め ワカメと春雨のサラダ オレンジ	慰霊の日		あわご飯 大根のすまし汁 さばのみそ煮 きゃべつの和え物 りんご	お弁当の日 	麦ごはん スタミナカレー フルーツサラダ
午後	ほうじ茶 おかかチーズおにぎり			酪農牛乳、青菜おにぎり	お誕生日ケーキ 	酪農牛乳 チーズスティック
						豆乳、ピーチマフィン
	29	30	☆ 6月は食育月間です☆			
昼食	親子丼 チンゲン菜のみそ汁 モウイの和え物 ブルー	あわご飯 小松菜のすまし汁 鮭のゴマ味噌焼き なます ぶどう	「食育月間」は豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。様々な場所で食育に関する行事が行われますが、ぜひご家庭でも食に関する絵本を読んだり、親子で料理を楽しんだり、こどもたちが食に興味をもつ機会を作っていただけると幸いです。また、6月4日～10日は歯と口の健康週間です。今月は特に、よく噛んで食べることを意識メニューを多く取り入れています。			
午後	酪農牛乳、焼きうどん	酪農牛乳、はちやぐみ				