

おきなわ地球こども園(一般)

2021年07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
昼食	~七夕~ 平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる習慣が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています☆ そうめんを食べるときは、麺だけでなく、卵や肉、野菜等をトッピングして栄養を補いましょう。 冷たい物の取り過ぎには注意が必要ですが、食欲のない日にはおすすめです☺			麦ごはん 大根のすまし汁 さばのみそ煮 ナムル すいか	麦ごはん マーボーヘちま ワカメと春雨のサラダ りんご	チキンピラフ チンゲン菜の味噌汁 ポテトサラダ オレンジ
午後				豆乳 焼き芋	酪農牛乳 シナモントースト	酪農牛乳 はちやくみ
	5	6	7	8	9	10
昼食	あわご飯 なすのみそ汁 チキンマレード煮 ゴーヤーちゃんぶるー さかなっこ味付け	麦ごはん きゃべつのみそ汁 魚のポテトクリーム焼 いんげんソテー オレンジ	ゆかりご飯 きらきらスープ チーズハンバーグ かぼちゃの含煮 セタデザート	お弁当の日 	ロールパン クリームシチュー トマトサラダ りんご	麦ごはん 山東菜のみそ汁 生揚げのそぼろ煮 きゅうりの中華和え オレンジ
午後	酪農牛乳 ごまごま豆腐パン	豆乳 スコーン(ほうれん草入)	冷やしそうめん 	酪農牛乳 豆腐のブラウニー	ほうじ茶 ゆかりおにぎり	酪農牛乳 マカロニきな粉
	12	13	14	15	16	17
昼食	麦ごはん ヘチマのみそ汁 わかさぎのカレー揚げ パパイヤイリチー すいか	あわご飯 小松菜のすまし汁 松風焼き 野菜炒め オレンジ	スパゲティーミートソース 冬瓜のみそ汁 粉ふき芋 ブルーン	お弁当の日 	麦ごはん チキンカレー フルーツサラダ	せいかつ  はっぴょうかい
午後	酪農牛乳 豆乳くずもち	豆乳 茹トウモロコシ	酪農牛乳 ツナチーズトースト	酪農牛乳 お誕生日ケーキ 	酪農牛乳 大学芋	
	19	20	21	22	23	24
昼食	麦ごはん もずく丼 冬瓜のみそ汁 キャベツサラダ	ゆかりご飯 かぼちゃのみそ汁 サバのみりん焼き ブロッコリーソテー パナナ	麦ごはん 三色そぼろ きゃべつのみそ汁 いんげん胡麻あえ パイン缶	海の日 	スポーツの日 	麦ごはん ほうれん草のみそ汁 ハニースパイシーチキン 野菜炒め オレンジ
午後	酪農牛乳 もちもちドーナツ	豆乳 チーズ蒸しパン	野菜ジュースA&C フルーツゼリー			酪農牛乳 コーンのお焼き
	26	27	28	29	30	31
昼食	麦ごはん ミネストローネ 鶏のからあげ きゅうり和え パナナ	麦ごはん 小松菜のすまし汁 鮭のゴマ味噌焼き 切り干し大根炒め すいか	麦ごはん 挽きわり納豆 チムシンジ タマナーチャンプルー オレンジ	麦ごはん 厚揚げのみそ汁 八宝菜 さつまいものゴマ和え ベビーチーズ	沖縄そば(三枚肉) ヘちまサラダ さかなっこ味付け	麦ごはん チンゲン菜のみそ汁 サバの香味焼 赤瓜の煮つけ パイン缶
午後	酪農牛乳 そべポーポー	酪農牛乳 あげパン(ココア)	酪農牛乳 かりんとう	豆乳、マシュマロコーンフ レーク菓子	ほうじ茶 味噌おにぎり	酪農牛乳 かぼちゃクッキー