

2018年7月



社会福祉法人 ペリー保育園  
栄養士 平良裕子

日	曜日	献立	<きいろ> 熱と力になるもの	<あか> 血や肉や骨になるもの	<みどり> 体の調子を整えるもの	3時おやつ	10時おやつ	
2	月	黒米ごはん、うちなー野菜カレー、 パパイアサラダ、アーサのスープ、 すいか	米、じゃが芋、小麦粉、 三温糖、ドレッシング、 油、黒米	牛乳、豚肉、豆腐	すいか、たまねぎ、パパイア、 にんじん、とうがん、きゅうり、 えのきたけ、ゴーヤー、アーサ、りんご	牛乳、 サターアンダギー	りんご	
3	火	きびごはん、さばの塩焼き、 にんじん炒め、なめこのみそ汁、 オレンジ	さつまいも、米、きび、 三温糖、油、ごま、 野菜エキス	牛乳、さば、豆腐、 みそ、ツナ缶、 かつお節	オレンジ、にんじん、なめこ、 たまねぎ、ピーマン、葉ねぎ、 サラダ菜	牛乳、 大学芋	野菜ビスケット	
4	水	麦ごはん、チンジャオロースー、 パンサンスー、冬瓜の中華スープ、 りんご	米、ポップコーン、 はるさめ、押麦、 ごま油、油、片栗粉、 三温糖	牛乳、豚肉、 ハム(無添加)	りんご、とうがん、たまねぎ、 ピーマン、きゅうり、たけのこ、 チンゲンサイ、しいたけ、バナナ	牛乳、 ポップコーン	バナナ	
5	木	雑穀ごはん、レバーの香味焼き、 ゴーヤー、さつまいもみそ汁、 グレープフルーツ	米、さつまいも、もち米、 ノエツグマヨネーズ、雑穀、 片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏レバー、 豚肉、みそ、かつお節、 油揚げ、ツナ缶	グレープフルーツ、ゴーヤー、 にんじん、たけのこ、葉ねぎ、 レタス、 えだまめ、しいたけ	牛乳、 中華おこわ	塩ゆで枝豆	
6	金	<七夕メニュー> 七夕ちらし寿司、星のハンバーグ、 そうめん汁、バナナ	米、そうめん、 ホットケーキミックス、 油、三温糖、ごま	牛乳、ハンバーグ、 さけ、かつお節、豆乳	バナナ、コーン、オクラ、にんじん、 葉ねぎ、しいたけ、のり、 オレンジ	牛乳、 星型クッキー	オレンジ	
7	土	チャーハン、カリカリきゅうり、 チンゲン菜スープ、オレンジ	米、油、ごま、ごま油	牛乳、卵、焼き豚、 糸けすり	オレンジ、きゅうり、チンゲンサイ、 たまねぎ、にんじん、えだまめ	牛乳、 わかめおにぎり	せんべい	
9	月	タコライス、カットコーン、 ほうれん草のスープ、りんご	米、小麦粉、黒砂糖、 押麦、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、 豆乳、豚レバー	コーン、りんご、たまねぎ、 レタス、 ほうれん草、にんじん、 トマト、 しめじ、 レーズン、ピーマン、 オレンジ	牛乳、 黒糖蒸しパン	オレンジ	
10	火	玄米ごはん、ヌンクー小、 おくら納豆、キャベツのみそ汁、 パイ	沖縄そば、米、玄米、 油、三温糖	牛乳、納豆、豚肉、 厚揚げ、豚肉、みそ、 かまぼこ(卵なし)、 かつお節、油揚げ、煮干し	パイ、だいこん、オクラ、 キャベツ、 にんじん、たまねぎ、 こまつな、 葉ねぎ、ピーマン、 しいたけ、のり、 あおのり	牛乳、 おやつ焼きそば	小魚	
11	水	きびごはん、鮭のポテト焼き、 きのこソテー、 トマトとレタスのスープ、バナナ	米、じゃが芋、きび、 オリーブ油	牛乳、さけ、豆乳、 ベーコン(無添加)、 ウインナー(無添加)	ぶどう、バナナ、レタス、 たまねぎ、 トマト、しいたけ、 エリンギ、 にんじん、ほうれん草、 しめじ、 えのきたけ、りんご	牛乳、 ぶどうゼリー	りんご	
12	木	麦ごはん、松風焼き、 いんげんの和え物、豆腐のみそ汁、 オレンジ	米、ロールパン、押麦、 片栗粉、油、パン粉、 三温糖、黒砂糖、ごま	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、 豚ひき肉、豆腐、みそ、 かつお節、きな粉	オレンジ、さやいんげん、 にんじん、 たまねぎ、葉ねぎ、 サラダ菜、わかめ	牛乳、 揚げパン	せんべい	
13	金	中華丼、パンバンジー、 ワンタンスープ、グレープフルーツ	米、押麦、ごま、 ごま油、油、片栗粉、 三温糖	牛乳、豚肉、 ワンタン、ささ身	グレープフルーツ、にんじん、 はくさい、きゅうり、 たまねぎ、 たけのこ、ほうれん草、 白ねぎ、 きくらげ、バナナ	牛乳、 菜めしおにぎり	バナナ	
14	土	<b>夏 祭 り</b>						
16	月	<b>海 の 日</b>						
17	火	もずく丼、ごぼうサラダ、 大根のみそ汁、オレンジ	米、豆乳プリン、ごま、 ノエツグマヨネーズ、 きび、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、 みそ、かつお節、 するめ	オレンジ、だいこん、 にんじん、 ごぼう、もずく、 たまねぎ、しめじ、 きゅうり、 ピーマン、 葉ねぎ、 レーズン、 コーン	牛乳、 豆乳プリン	するめ	
18	水	麦ごはん、コーリンチー、 チンゲン菜炒め、 わかめの中華スープ、りんご	さつまいも、米、油、 押麦、油、片栗粉、 黒砂糖、三温糖、 ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、ツナ缶	りんご、チンゲンサイ、 白ねぎ、 キャベツ、 にんじん、 えのきたけ、 わかめ、しいたけ、 バナナ	牛乳、 芋けんぴ	バナナ	
19	木	雑穀ごはん、揚げ出し豆腐、 ひじきの炒め、へちまのみそ汁、 バナナ	米、油、片栗粉、雑穀、 ごま油、三温糖	牛乳、豆腐、みそ、 油揚げ、かつお節、 ちくわ、大豆	バナナ、へちま、 だいこん、 葉ねぎ、 にんじん、 ひじき、 さやいんげん、 昆布	牛乳、 焼きおにぎり	かむかむ昆布	
20	金	黒米ごはん、魚の西京焼き、 小松菜のいそ和え、中味汁、すいか	米、食パン、 こんにやく、黒米、 三温糖	牛乳、白身魚、豚肉、 かつお節、みそ	すいか、こまつな、 いちごジャム、 えのきたけ、 葉ねぎ、 サラダ菜、 しいたけ、 のり、 オレンジ	牛乳、 いちご ジャムサンド	オレンジ	
21	土	豚丼、あお豆サラダ、 絹ごし豆腐のみそ汁、オレンジ	米、こんにやく、 ドレッシング、油、 三温糖	牛乳、豚肉、豆腐、 油揚げ、みそ、 かつお節	オレンジ、たまねぎ、 キャベツ、 にんじん、 えだまめ、 グリーンピース、 わかめ	牛乳、 ゆかりおにぎり	源氏パイ	
23	月	肉野菜そば、ししゃもの加焼、 カリカリきゅうり、 グレープフルーツ	沖縄そば、米、油、 小麦粉、ごま、 三温糖	牛乳、ししゃも、豚肉、 しらす干し、 糸けすり	グレープフルーツ、 キャベツ、 きゅうり、 にんじん、 きくらげ、 あおのり、 りんご	牛乳、 手作りふりかけ おにぎり	りんご	
24	火	麦ごはん、アーサ入り卵焼き、 きんぴられんこん、 ハンダマのみそ汁、パイ	米、炒り餅、油、 じゃが芋、押麦、 三温糖、ごま油、 ごま	牛乳、卵、豆乳、 しらす干し、 みそ、 かつお節	パイ、れんこん、 にんじん、 りんご、 つるむらさき、 たまねぎ、 アーサ	牛乳、 りんごケーキ	野菜ビスケット	
25	水	枝豆ごはん、鶏のから揚げ、 トマトサラダ、ゆし豆腐、りんご	じゃが芋、米、片栗粉、 油、三温糖	牛乳、豆腐、鶏肉、 みそ、 かつお節	りんご、 トマト、 きゅうり、 えだまめ、 葉ねぎ、 バナナ、 あおのり	牛乳、 フライドポテト	バナナ	
26	木	玄米ごはん、マーボー冬瓜、 ぎょうざ、春雨スープ、バナナ	米、玄米、はるさめ、 油、小麦粉、片栗粉、 三温糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、 ハム(無添加)、 みそ、 煮干し	バナナ、 ゴーヤー、 とうがん、 にんじん、 たまねぎ、 しいたけ、 こまつな、 葉ねぎ、 しいたけ	牛乳、 ゴーヤーチップス	小魚	
27	金	ハヤシライス、ポパイサラダ、 コーンスープ、りんご	米、食パン、油、 ドレッシング、 押麦	牛乳、豚肉	りんご、 たまねぎ、 ほうれん草、 にんじん、 コーン、 キャベツ、 オレンジ、 マツコルム、 ブルーベリージャム、 グリルピーズ、 トマト	牛乳、 ブルーベリー ジャムサンド	オレンジ	
28	土	けんちんうどん、さつまいもの甘煮、 おかか和え、バナナ	うどん、さつまいも、 米、 里芋、 三温糖、 バター	牛乳、鶏肉、さけ、 かつお節	バナナ、 きゅうり、 にんじん、 だいこん、 白ねぎ	牛乳、 鮭おにぎり	せんべい	
30	月	雑穀ごはん、肉じゃが、 モーウイの和え物、 ふのみそ汁、 りんご	米、じゃが芋、油、 黒砂糖、 こんにやく、 くす粉、 雑穀、 三温糖、 ドレッシング、 麩	牛乳、豚肉、 きな粉、 みそ、 かつお節	りんご、 モーウイ、 たまねぎ、 にんじん、 さやいんげん、 葉ねぎ、 しいたけ、 わかめ、 オレンジ	牛乳、 くすもち	オレンジ	
31	火	<誕生会メニュー>ピラフ、 ハンバーグ、 ブロッコリーサラダ、 ABCスープ、 グレープフルーツ	米、マカロニ、 パン粉、 シークアサータ(卵、 乳不使用)、 ドレッシング、 油、 三温糖	牛乳、豚ひき肉、 豆腐、 鶏肉、 大豆、 ベーコン(無添加)、 ハム(無添加)	グレープフルーツ、 ブロッコリー、 たまねぎ、 トマト、 キャベツ、 にんじん、 コーン、 ピーマン	牛乳、 誕生会ケーキ	源氏パイ	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。  
☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施していきます。  
☆給食時にアレルギー症状を発生させないために、一度も口にされていない食品は必ずご家庭で食べられてから通園していただきますよう、ご協力よろしくお願いします。

**<県産品奨励月間>**

7月は、県産品奨励月間です。沖縄県産の野菜やお肉、果物を食べて地産地消に貢献しましょう。この時期にとれる県産の野菜や果物は、沖縄の太陽をいっぱいあびて育った元気野菜です。