

令和4年6月 予定献立表

安謝こども園

旧
5/4
ユツ

旧5/5
グン
グッチ
グニ

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(さいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	水	あわごはん、鶏のヨーグルト焼き ひじきの炒め煮、みそ汁、フルーツ きなこミルク	むぎぢゃ オートミールパンケーキ	鶏むね、ヨーグルト、レバー、 大豆缶	米、あわ、三温糖、じゃがいも、 さつまいも	ブロッコリー、ひじき、にんじん、にら、 わかめ、りんご
2	木	ナスとトマトのスパゲティ ニガナのサラダ、スープ、フルーツ ミルク	むぎぢゃ チンピン	ベーコン、絹ごし豆腐、卵	スパゲティ、さつまいも、小麦 粉、三温糖	なす、たまねぎ、ピーマン、トマト缶、 にんにく、にんじん、レタス、こまつな、 黄ピーマン、パイン
3	金	あわごはん、肉の三色巻き なすみそ煮、すまし汁、フルーツ、 ミルク	むぎぢゃ 甘栗子	牛肉、プロセスチーズ、沖縄豆腐、 あずきあん	米、あわ、三温糖、押麦	にんじん、いんげん、なす、たまねぎ、 ピーマン、黄ピーマン、長ネギ、 オレンジ
4	土	ゴーヤー丼、みそ汁、フルーツ	むぎぢゃ 調理パン (卵サンド)	豚肩ロース、卵、絹ごし豆腐	米、三温糖、パン	ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、 こまつな、りんご、レタス
6	月	あじさいカレー ヨーグルトのサラダ ハンダマのスープ、ミルク	むぎぢゃ 大学芋	鶏肉もも、レバー、ヨーグルト	米、じゃがいも、さつまいも、 三温糖、ごま	たまねぎ、にんじん、にんにく、 りんご、なす、きゅうり、 みかん缶、もも缶、はんだま、 えのき
7	火	チャーシュー麺 ほうれん草のごま和え、フルーツ	むぎぢゃ おにぎり	焼き豚、なると、卵、しらす、 プロセスチーズ	中華麺、米、ごま	長ネギ、ほうれん草、にんじん、 コーン、オレンジ、こまつな、 焼きのり
8	水	あわごはん、クープイリチー かぼちゃのじゃこがらめ みそ汁、フルーツ、きなこミルク	むぎぢゃ バナナココアケーキ	豚肉、さつまいも、油揚げ、 しらす、卵	米、あわ、こんにゃく、三温糖、 小麦粉	こんぶ、かぼちゃ、こまつな、 だいこん、りんご、バナナ
9	木	パン、おからグラタン、鶏サラダ 中華スープ、フルーツ、ミルク	むぎぢゃ おにぎり	ベーコン、おから、豆乳、とける チーズ、鶏ささ身	パン、さつまいも、米	ほうれん草、たまねぎ、しめじ、 GP、レタス、にんじん、 きゅうり、トマト、こまつな、 りんご、梅びしお、焼きのり
10	金	あわごはん、豆腐の野菜あんかけ 酢の物、みそ汁、フルーツ、 ミルク	むぎぢゃ オートミールクッキー	沖縄豆腐、豚ひき肉、卵	米、あわ、三温糖、片栗粉、 オートミール、ごま	たまねぎ、にんじん、コーン、 ピーマン、わかめ、きゅうり、 レモン汁、チンゲンサイ、 パイン
11	土	もずく丼、中華スープ、 フルーツ	むぎぢゃ 調理パン (きな粉トースト)	卵、豚ひき肉、きな粉	米、三温糖、片栗粉、パン	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、 こねぎ、こまつな、たまねぎ、 オレンジ
13	月	あわごはん、鶏のレモンソースかけ 春雨サラダ、きのこのスープ、 フルーツ	ミロミルク ヨーグルトスコーン	鶏もも、焼き豚、ヨーグルト	米、あわ、三温糖、はるさめ、 HM粉	レモン汁、こまつな、にんじん、 きゅうり、エリンギ、えのき、 しめじ、たまねぎ、オレンジ
14	火	沖縄そば、こまつなの白和え フルーツ、ミルク	むぎぢゃ ジュシーおにぎり	三枚肉、沖縄かまぼこ、 沖縄豆腐	沖縄そば、砂糖、米	こねぎ、こまつな、にんじん、 コーン、パイン、ひじき、 にら
15	水	あわごはん、魚の唐揚げ きんぴらごぼう、みそ汁、 フルーツ、きなこミルク	むぎぢゃ たまごサンド	かれい、油揚げ、卵	米、あわ、三温糖、ごま、 パン	ピーマン、ごぼう、にんじん、 黄ピーマン、こまつな、 オレンジ、レタス
16	木	グファン(あわごはん)、 ミヌダル(豚の黒ごまだれ煮し)、 ウサチ小(グウ)ウシル(みそ汁)、 ナイムン(果物)、ミルク	むぎぢゃ アガラサー	豚肉、沖縄豆腐、牛乳	米、あわ、ごま、三温糖、 小麦粉	こまつな、きゅうり、にんじん、 レモン汁、チンゲンサイ、 スイカ
17	金	弁当会	むぎぢゃ ミートパンブキンパイ	豚ひき肉、パイ生地、 卵、牛乳		たまねぎ、かぼちゃ、
18	土	三色丼、みそ汁、 フルーツ	むぎぢゃ 調理パン (ジャムサンド)	豚ひき肉、卵	米、三温糖、じゃがいも、 パン	からしな、こまつな、 りんご、いちごジャム
20	月	あわごはん、シマナーチャンブルー もずくの酢の物、みそ汁、 フルーツ、ミルク	むぎぢゃ ごまころがし団子	沖縄豆腐、ツナ水煮缶、 あずきあん	米、あわ、三温糖、 白玉粉、さつまいも、 ごま	からしな、にんじん、 もずく、きゅうり、 トマト、キャベツ、えのき、 オレンジ
21	火	やしそば、野菜サラダ みそ汁、フルーツ、 きなこミルク	むぎぢゃ おにぎり	豚肉、しらす	蒸し中華麺、じゃがいも、 米、ごま	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、ピーマン、 レタス、トマト、きゅうり、 長ネギ、りんご、こまつな、 焼きのり
22	水	あわごはん、肉詰めピーマン ポリポリサラダ、 ハチマスープ、フルーツ、 ミルク	むぎぢゃ オートミールパンケーキ	豚ひき肉、卵	米、あわ、パン粉、 片栗粉、さつまいも	ピーマン、たまねぎ、 ごぼう、にんじん、 きゅうり、ハチマ、 エリンギ、長ネギ、 スイカ
23	木	慰霊の日				
24	金	あわごはん、豚のしょうがやき 人参シリシリー、みそ汁、 フルーツ、きなこミルク	むぎぢゃ 豆腐スコーン	豚肉、卵、ツナ水煮缶、 絹ごし豆腐	米、あわ、三温糖、 さつまいも、HM粉	ブロッコリー、にんじん、 ひじき、にら、こまつな、 りんご
25	土	マーボー茄子丼、 中華スープ、フルーツ	むぎぢゃ 調理パン (ツナサンド)	豚ひき肉、卵、 ツナ水煮缶	米、三温糖、片栗粉、 パン	なす、にんじん、 まいたけ、こねぎ、 こまつな、長ネギ、 オレンジ、レタス
27	月	あわごはん、白身魚の プチプチごま焼き ゴーヤーチャンブルー みそ汁、フルーツ、 ミルク	むぎぢゃ スイートポテト	キングクリップ、 豚肉、沖縄豆腐、 卵、牛乳	米、あわ、ごま、 さつまいも、三温糖	ゴーヤー、にんじん、 たまねぎ、チンゲンサイ、 エリンギ、スイカ
28	火	タコライス、ヨーグルトの サラダ、中華スープ、 フルーツ、ジュース	むぎぢゃ パースデーケーキ	牛ひき肉、豚ひき肉、 とけるチーズ、 ヨーグルト、卵、 牛乳、あずきあん	米、三温糖、 さつまいも、HM粉	たまねぎ、レタス、 トマト、きゅうり、 コーン、レモン汁、 こまつな、にんじん、 パイン
29	水	あわごはん、レバーの 竜田揚げ、キャロット サラダ、もずくスープ、 フルーツ、きなこミルク	むぎぢゃ 焼きとうもろこし	レバー、絹ごし豆腐	米、あわ、三温糖、 片栗粉、じゃがいも、 ごま	にんじん、きゅうり、 レタス、レーズン、 もずく、たまねぎ、 こねぎ、オレンジ、 とうもろこし
30	木	温ソーメンの梅風味 天ぷらの盛り合わせ 青菜の白和え、 フルーツ、ミルク	むぎぢゃ おにぎり	ツナ水煮缶、 グルコン、絹ごし豆腐、 納豆、豚ひき肉	そうめん、 てんぷら粉、米、 ごま	梅干し、 焼きのり、かぼちゃ、 なす、いんげん、 赤ピーマン、 ほうれん草、 オレンジ、こねぎ、 焼きのり

琉球料理の日

夏至



作成:管理栄養士 幸正 直子

毎月19日は食育の日です

毎月19日は食育の日。6月は食育月間にあたります。毎月第3木曜日の琉球料理の日に沖縄で昔から食べられていた料理を出すのは食育の取り組みの一つです。地域で昔から食べられている料理も、色んな要因で食べることが少なくなっていますから、給食で郷土料理を食べる体験を通して学び、お家に帰ったらどんな料理だったのか、家族に教えてあげましょう！

