

おきなわ地球こども園(一般)

2026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
	☆七夕の行事食☆		1	2	3	4
昼食	七夕の行事食にそうめんがあります。奈良時代に中国から伝わった小麦粉料理がそうめんのルーツといわれており、無病息災の意味が込められているそうです。また、天の川や織姫の織り糸に見立てているという説もあります。そうめんは食欲のない日におすすめですが、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。		麦ごはん みそ汁(かた, しめじ) チキンのケチャップ煮 野菜炒め りんご	麦ごはん みそ汁(冬瓜, えのきたけ) 肉じゃが キャベツサラダ バナナ	麦ごはん もずく丼 みそ汁(大根, 厚揚げ) 小松菜とコーンのゴマ和え オレンジ	麦ごはん チキンカレー
午後			酪農牛乳 ホットドッグ	酪農牛乳 人参クッキー	酪農牛乳 シナモントースト	酪農牛乳 かりんとう
	6	7	8	9	10	11
昼食	スパゲティーミートソース コーンスープ かぼちゃサラダ すいか	ゆかりご飯 きらきらスープ チーズハンバーグ コールスローサラダ 七夕ゼリー	お弁当		麦ごはん みそ汁(大根, わかめ) 松風焼き クーフィリチー りんご	焼きそば
午後	酪農牛乳 黒糖くずもち	冷やしそうめん			酪農牛乳 あげパン(ココア)	酪農牛乳 はちやぐみ
	13	14	15	16	17	18
昼食	麦ごはん みそ汁(冬瓜, かた) レバーのごまソースあえ 野菜炒め(キャベツ, ピーマン) りんご	麦ごはん みそ汁(大根, 水菜) サバの香味焼 ゴーヤーちゃんぷるー オレンジ	麦ごはん みそ汁(じゃが芋, 玉ねぎ) チキンママレード煮 パパイヤリチー バナナ	麦ごはん みそ汁(チゲ, ツイ, エノキ) 鮭のマヨネーズ焼 切り干し大根炒め パイン缶	麦ごはん カレーライス(根菜) フルーツサラダ	
午後	酪農牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	酪農牛乳 大学芋	酪農牛乳 ジャムパン	酪農牛乳 黒棒	酪農牛乳 じゃこトースト	
	20	21	22	23	24	25
昼食		麦ごはん みそ汁(キャベツ, しめじ) 厚揚げのそぼろ煮 かぼちゃの含煮 オレンジ	お弁当		ロールパン クリームシチュー 切り干し大根サラダ バナナ	焼きそば
午後		酪農牛乳 もちもちドーナツ			ほうじ茶 ツナマヨおにぎり	酪農牛乳 せんべい
	27	28	29	30	31	
昼食	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 バナナ	麦ごはん みそ汁(キャベツ, 油揚げ) サバのカレー焼 赤瓜の煮付 パイン缶	麦ごはん すまし汁(えのき, 水菜) マーボーへちま さつま芋のごまマヨ和え すいか	麦ごはん 白菜のみそ汁 魚てんぷら ひじき炒め りんご	沖縄そば(三枚肉) 煮豆 バナナ	
午後	酪農牛乳 サターアングギー	酪農牛乳 パン(きな粉クリーム)	酪農牛乳 マシュマロフレーク	酪農牛乳 レーズンクッキー	酪農牛乳 ピザトースト	