

予 定 献 立 表

2022年3月分

オリーフ保育園

月	火	水	木	金	土						
	1	あわご飯 みそ汁(チンゲン菜,しめじ) 鯖の梅焼き デークニーイリチー りんご	2	スパゲティーミートソース アーサ汁 コールスローサラダ バナナ	3	ちらしずし(鮭) すまし汁(花麩) ひな花ウィンナー 祭 菜の花和え り いちご 三色花ゼリー	4	もずく丼 ゆし豆腐 白菜の和え物 ブルーン	5	麦ご飯 みそ汁(小松菜,豚肉,えのき) 鶏と大根の煮物 茹で卵 オレンジ	
	【赤】さば,豚,かた,EM牛乳,豆腐,きな粉 【黄】精白米,あわ,三温糖,油,ホットケーキ,砂糖 【緑】チンゲンサイ,しめじ,梅干し,大根,にんじん,さやいんげん,りんご EM酪農牛乳 もちもちドーナツ	【赤】豚ひき肉,牛・ひき肉,豚レバー,チーズ,沖縄豆腐,ツナ缶,味付小魚 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,バター,マヨレ,三温糖,精白米 【緑】にんじん,たまねぎ,しいたけ,あおさ,キャベツ,きゅうり,パナ 味付けのり 麦茶 みそおにぎり 味付小魚	【赤】鶏卵,べにざげ,ウインナー,EM牛乳,脱脂粉乳,牛乳 【黄】胚芽米,砂糖,油,ごま,焼きふ,ゼリー,薄力粉 【緑】ひじき,さやいんげん,たまねぎ,ワカメ,なばな,コーン,にんじん,いちご,もも・缶 EM酪農牛乳 桃のマフィン	【赤】豚ひき肉,鶏卵,ゆし豆腐,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,砂糖,油,さつま芋,黒砂糖 【緑】沖縄もずく,にんじん,にんにく,ピーマン,赤ピーマン,ネギ,はくさい,きゅうり,ブルーン EM酪農牛乳 蒸し芋 黒糖(3歳〜)	【赤】豚,かた,鶏,もも,鶏卵 【黄】精白米,おし麦,油,ごま 【緑】こまつな,えのき,大根,にんじん,しいたけ,オレンジ,塩昆布,味付けのり 飲む野菜と果実 塩昆布おにぎり						
7	あわご飯 みそ汁(キャベツ,油揚げ) ポークケチャップ 粉ふきいも(青のり) バナナ	8	お弁当の日	9	ふりかけご飯 ソーキ汁 きゅうりともやしの和え物 りんご	10	麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜,えのき) 豆腐のあげぼの揚げ 人参シリシリ(シラス) パイン缶	11	カレーライス(根菜) 切り干し大根サラダ ソール元気ヨーグルト	12	麦ご飯 みそ汁(かぶ) ハニースパイシーチキン 野菜炒め(キャベツ,ピーマン) バナナ
【赤】油揚げ,豚,かた,挽きわり納豆,豚ひき肉,味付小魚 【黄】精白米,あわ,油,じゃが芋,三温糖 【緑】キャベツ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,あおのり,パナ,ネギ,焼きのり 麦茶 納豆みそおにぎり 味付小魚	【赤】EM牛乳 【黄】クリームパン 【緑】 EM酪農牛乳 クリームパン	【赤】豚肉ソーキ,EM牛乳,牛乳,チーズ 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,三温糖,油 【緑】なが昆布,にんじん,大根,しいたけ,きゅうり,りょくとうもやし,りんご,ほうれんそう EM酪農牛乳 スコーン(ほうれん草,チーズ)	【赤】べにざげ,沖縄豆腐,しらす,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,やま芋,油,ごま油,薄力粉,三温糖 【緑】チンゲンサイ,えのき,ネギ,にんじん,パインアップル・缶 EM酪農牛乳 ちんすこう	【赤】豚,かた,鶏,レバー,ツナ缶,ソール,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,さつま芋,オリーブ油,ごま,三温糖,はちや棒 【緑】たまねぎ,にんじん,れんこん,しょうが,にんにく,切り干し大根,きゅうり,なつみかん EM酪農牛乳 はちや棒 あまなつ	【赤】鶏,もも,豚,かた,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,はちみつ,油,もち米,三温糖,ごま 【緑】かぶ,かぶ,葉,にんにく,キャベツ,にんじん,ピーマン,りょくとうもやし,パナ EM酪農牛乳 五平餅						
14	あわご飯 じゃこひじきふりかけ さつま汁 白和え(ほうれん草・人参) チーズ(鉄分)	15	麦ご飯 みそ汁(山東菜,ふ) 鶏のから揚げ 野菜炒め(ブロッコリー) りんご	16	麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ,油揚げ) シイラの塩麹焼き いんげんソテー いちご	17	ゆかりご飯 みそ汁(キャベツ,さつま芋) ハンバーグ つけ合わせ野菜 オレンジ	18	ロールパン チキンチャウダー 小松菜のおかか和え バナナ	19	中華丼 みそ汁(厚揚げ,水菜) 食育のり きゅうり竹輪 りんご 日
【赤】しらす,鶏,もも,沖縄豆腐,ツナ缶,チーズ,EM牛乳,きな粉 【黄】精白米,あわ,ごま,油,三温糖,さつま芋,こんにゃく,マヨレ,スパゲティ麺,黒砂糖 【緑】ひじき,大根,にんじん,根深ねぎ,ほうれんそう EM酪農牛乳 マカロニきな粉	【赤】鶏,もも,豚,かた 【黄】精白米,おし麦,焼きふ,薄力粉,油 【緑】さんとうさい,ショウガ,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,りんご,昆布,ネギ 麦茶 クファジュシーおにぎり	【赤】油揚げ,しいら,豚,かた,EM牛乳,ナチュラルチーズ,クリーム,牛乳,チーズ 【黄】精白米,おし麦,油,砂糖,薄力粉 【緑】かぼちゃ,ネギ,さやいんげん,りょくとうもやし,にんじん,コーン,いちご,ほうれんそう EM酪農牛乳 チーズ蒸しパン	【赤】牛・ひき肉,豚ひき肉,沖縄豆腐 【黄】精白米,おし麦,さつま芋,じゃが芋,油 【緑】キャベツ,たまねぎ,コーン,ブロッコリー,カリフラワー,オレンジ 麦茶 ふりかけおにぎり	【赤】鶏,もも,豚肉,牛乳,クリーム味付小魚,EM牛乳 【黄】ロールパン,じゃが芋,オリーブ油,バター,薄力粉,精白米,ケーキ 【緑】たまねぎ,にんじん,セロリー,グリーンピース,こまつな,りょくとうもやし,パナ,味付けのり EM酪農牛乳 お誕生会ケーキ	【赤】豚,かた,生揚げ,竹輪,EM牛乳,豆乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,油,三温糖,くずでん粉,砂糖 【緑】はくさい,にんじん,しいたけ,ピーマン,きょうな,きゅうり,りんご EM酪農牛乳 豆乳のくずもち						
21	春分の日 	22	納豆ごはん ちむしんじ パパイヤイリチー パイン缶	23	ふりかけご飯 みそ汁(大根,厚揚げ) わかさぎのオランダ揚げ 白菜サラダ チーズ(鉄分)	24	麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜,しめじ) 鯖の香味焼き 野菜炒め(ブロッコリー) デコポン	25	麦ご飯 ビーフシチュー 茹でコーン フルーツサラダ	26	麦ご飯 みそ汁(キャベツ,えのき) 豚肉のしょうが焼き かぼちゃ含め煮 バナナ
EM酪農牛乳 米粉のパナケーキ(コア)	【赤】納豆,豚,かた,豚レバー,まぐろ・缶詰,EM牛乳,豆乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,米粉,三温糖 【緑】ネギ,にんにく,パパイア,にんじん,ニラ,パインアップル・缶,パナ EM酪農牛乳 米粉のパナケーキ(コア)	【赤】生揚げ,わかさぎ,豆乳,チーズ,EM牛乳,豆腐 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,油,砂糖,ホットケーキ,ゴマ 【緑】大根,ネギ,にんじん,たまねぎ,パセリ,はくさい,りんご,きゅうり EM酪農牛乳 ごまごま豆腐パン	【赤】さば,豚,かた,ジョア,しらす,油揚げ 【黄】精白米,おし麦,三温糖,油,ごま,砂糖 【緑】チンゲンサイ,しめじ,ショウガ,にんにく,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,タンゴール ジョア(マスカット)80 いなり寿司	【赤】牛,かた,ロース,豚レバー,クリーム,ヨーグルト,調整豆乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,薄力粉,バター,食パン 【緑】にんじん,たまねぎ,しめじ,ピーマン,スイートコーン,みかん,パナ,干しぶどう,ブルーベリー・ジャム みどり調整豆乳 ジャムパン	【赤】豚,かた,EM牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,さつま芋,バター,三温糖,ゴマ 【緑】キャベツ,えのき,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,しょうが,かぼちゃ,パナ EM酪農牛乳 スイートポテ						
28	あわご飯 みそ汁(白菜,しいたけ) チキンマレード煮 きんぴら風煮(れんこん) シークワーサーゼリー	29	麦ご飯 みそ汁(カラシ,じゃが芋) 鮭のマヨネーズ焼き ひじき炒め バナナ	30	野菜そば 煮豆 りんご	31	タコライス みそ汁(麩,ワカメ) 味付小魚 あまなつ	園での昼食、おやつ、クッキングなど、いろいろ制限はあ りましたが、工夫をしながらお友達や先生と楽しい時間を分 け合ってきたこの1年。こどもたちは心も体も見違えるほ ど 大きく成長しました。			
【赤】鶏,手羽,豚ひき肉,EM牛乳,豆乳,ツナ缶 【黄】精白米,あわ,油,シークワーサーゼリー,薄力粉 【緑】はくさい,しいたけ,オレンジ・マレード,にんじん,ごぼろ,れんこん,さやいんげん,沖縄もずく,ニラ EM酪農牛乳 もずく入りひらやちー	【赤】べにざげ,豚,かた,大豆,調整豆乳,鶏卵 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,マヨレ,こんにゃく,油,薄力粉,砂糖,ごま,油 【緑】からしな,しめじ,たまねぎ,ひじき,にんじん,さやいんげん,パナ みどり調整豆乳 サーターアンダーギー	【赤】豚肉,マヨネーズ,大豆,EM牛乳 【黄】沖縄そば,油,砂糖,精白米 【緑】にんじん,キャベツ,りょくとうもやし,真昆布,りんご,梅干し,味付けのり EM酪農牛乳 梅おかかおにぎり	【赤】牛・ひき肉,豚レバー,ピザチーズ,味付小魚,EM牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,焼きふ,ホットケーキ,ゴマ 【緑】にんにく,たまねぎ,にんじん,レタス,トマト,ワカメ,根深ねぎ,なつみかん EM酪農牛乳 セサミスティック								

※保育所の行事や材料などの都合により、献立を変更することがあります。

《アレルギー食品表示を規定されている食品》

卵・乳・小麦・そば・落花生・あわび・いか・いくら・えび・オレンジ・カニ・カシューナッツ・キウイ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・バナナ・ゼラチン・アーモンド

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生