

予 定 献 立 表

2022年2月分

オリーフ保育園

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|--|---|--|---|
|  | 1 あわご飯 みそ汁(キャベツ, さつまいも) レバーのごまソースあえ ブロッコリーソテー たんかん | 2 麦ご飯 すまし汁(絹ごし, 青菜) 鮭のちゃんちゃん焼き マカロニサラダ りんご | 3 きのこスパゲティ みそ汁(大根, 水菜) 節分 大豆の甘辛炒め チーズ(鉄入り) | 4 麦ご飯 みそ汁(ほうれん草, 油揚げ) 肉じゃが モズク酢(みかん) | 5 麦ご飯 みそ汁(白菜, 鶏肉, しいたけ) 生揚げのそぼろ煮(春雨) さつまいもの甘煮 みかん |
| | <p>【赤】豚レバー, 豚, かつ, EM牛乳, チーズ 【黄】精白米, あわ, さつまいも, 油, 三温糖, ごま, 油, 強力粉, 薄力粉, バター, ゴマ 【緑】キャベツ, しめじ, しょうが, ブロッコリー, にんじん, コーン, タンゼロ, にんじん, ジュース</p> <p>EM酪農牛乳 チーズスティック</p> | <p>【赤】豆腐, しろさげ, まぐろ, 缶詰, EM牛乳, しらす 【黄】精白米, おし麦, 油, 三温糖, スパゲティ麺, マヨドレ, 米粉, ごま油 【緑】チンゲンサイ, たまねぎ, キャベツ, しめじ, きゅうり, にんじん, りんご, ニラ, コーン</p> <p>EM酪農牛乳 チヂミ</p> | <p>【赤】豚ひき肉, 大豆, しらす, チー, 納豆 【黄】スパゲティ麺, ごま油, 油, 三温糖, ミルミル, 精白米, 砂糖 【緑】にんじん, たまねぎ, しいたけ, しめじ, ビーマン, 焼きのり, 大根, きょうな, ワカメ</p> <p>ミルミル 納豆巻き</p> | <p>【赤】油揚げ, 牛, かつ, ロース, EM牛乳, きな粉, 豆乳 【黄】精白米, おし麦, 油, じゃが芋, こんにゃく, 三温糖, 食パン 【緑】ほうれん草, たまねぎ, にんじん, グリーンピース, 沖縄もずく, きゅうり, みかん</p> <p>EM酪農牛乳 パン(きな粉クリーム)</p> | <p>【赤】鶏, もも, 豚ひき肉, 生揚げ, しらす 【黄】精白米, おし麦, 油, はるさめ, さつまいも, はちみつ, ごま, 三温糖 【緑】はくさい, しいたけ, にんじん, さやいんげん, 温州みかん, ひじき</p> <p>麦茶 じゃこひじきおにぎり</p> |
| 7 あわご飯 みそ汁(じゃがいも, 玉ねぎ) すきやき風煮 きゅうりのおかか和え シークワサーゼリー | 8 お弁当の日 | 9 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ, しめじ) きびなごの蒲焼き風 白和え(ほうれん草, ひじき) たんかん | 10 ロールパン ボルシチ 白菜サラダ 味付小魚 | 11 建国記念の日  | 12 麦ご飯 みそ汁(山東菜, 豆腐) ポークのアップルソース 野菜炒め(ブロッコリー) バナナ |
| <p>【赤】牛, かつ, ロース, 沖縄豆腐, EM牛乳, きな粉 【黄】精白米, あわ, じゃが芋, 油, こんにゃく, シークワーサーゼリー, くずでん粉, 黒砂糖 【緑】たまねぎ, ネギ, にんじん, はくさい, きゅうり</p> <p>EM酪農牛乳 黒糖くずもち</p> | <p>【赤】EM牛乳 【黄】クリームパン 【緑】</p> <p>EM酪農牛乳 クリームパン</p> | <p>【赤】スルル小, 沖縄豆腐, ツナ缶, EM牛乳, 豆乳 【黄】精白米, おし麦, 油, 三温糖, ごま, マヨドレ, 米粉, 砂糖, 油 【緑】かぼちゃ, しめじ, ネギ, ほうれん草, ひじき, にんじん, タンゼロ, いちご, ジャム</p> <p>EM酪農牛乳 いちごの米粉クッキー</p> | <p>【赤】牛, かつ, ロース, 豚レバー, クリーム, チーズ, 味付小魚 【黄】ロールパン, じゃが芋, 油, 薄力粉, バター, 砂糖, 精白米 【緑】にんじん, たまねぎ, しめじ, さやいんげん, はくさい, りんご, きゅうり</p> <p>麦茶 おかかチーズおにぎり</p> | <p>【赤】沖縄豆腐, 豚, かつ, まぐろ, 缶詰, 牛乳, 豆乳 【黄】精白米, おし麦, 油, 砂糖, 油, 薄力粉, 三温糖, はちみつ, さつまいも 【緑】さんとうさい, りんご, ブロッコリー, にんじん, りよくとうもやし, パナナ</p> <p>EM酪農牛乳 さつまいも蒸しカップ</p> | |
| 14 梅入り混ぜご飯 みそ汁(小松菜, 豚肉, えのき) 筑前煮 たんかん | 15 キッズピビンバ なめこ汁 味付小魚 りんご | 16 麦ご飯 すまし汁(大根, わかめ) 鯖の味噌煮(玉ネギ) 菜の花のごま和え パイン缶 | 17 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜, 麩) 揚げ豆腐のあんかけ きゅうりの塩昆布あえ みかん | 18 カレーライス(ポーク) お誕生日会 ブロッコリーの和え物 チーズ(鉄入り) | 19 納豆みそご飯 食育の日 そうめん汁 からし菜チャンプルー バナナ |
| <p>【赤】豚, かつ, 鶏, もも, ツナ缶 【黄】精白米, あわ, ごま, 油, 三温糖 【緑】梅干し, しそ, こまつな, えのき, にんじん, ごぼう, たけのこ, しいたけ, さやいんげん, タンゼロ, 味付けのり</p> <p>飲む野菜と果実 みそおにぎり</p> | <p>【赤】豚肉, 豆腐, EM牛乳, 味付小魚 【黄】精白米, おし麦, ごま油, 三温糖, ごま, さつまいも, バター 【緑】にんにく, しょうが, たけのこ, しいたけ, にんじん, りよくとうもやし, ほうれん草, なめこ, ネギ, りんご</p> <p>EM酪農牛乳 キャラメルポテト</p> | <p>【赤】さば, EM牛乳, ウィナー, チーズ, 牛乳 【黄】精白米, おし麦, 三温糖, ごま, 砂糖, ホットケーキ, マヨドレ 【緑】大根, ワカメ, ネギ, しょうが, たまねぎ, なばな, コーン, にんじん, パインアップル, 缶, キャベツ</p> <p>EM酪農牛乳 きゃべつマフィン</p> | <p>【赤】鶏ひき肉, EM牛乳, ウィナー 【黄】精白米, おし麦, 油, ロールパン 【緑】チンゲンサイ, たまねぎ, にんじん, きくらげ, ネギ, しょうが, きゅうり, 塩昆布, 温州みかん</p> <p>EM酪農牛乳 ロールパン(ウィナー)</p> | <p>【赤】豚, かつ, 鶏レバー, チーズ, 調整豆乳 【黄】精白米, おし麦, 油, じゃが芋, ロールパン 【緑】たまねぎ, にんじん, キャベツ, ブロッコリー, トマト</p> <p>みどり調整豆乳 お誕生日会ケーキ</p> | <p>【赤】挽きわり納豆, 豚ひき肉, 沖縄豆腐, 豚肉, EM牛乳, 鶏卵 【黄】精白米, おし麦, 三温糖, そうめん, 油, 薄力粉, 黒砂糖 【緑】ネギ, しいたけ, からし, なに, にんじん, たまねぎ, パナナ</p> <p>EM酪農牛乳 そべボーボー</p> |
| 21 あわご飯 みそ汁(なす, 厚揚げ) チキンのケチャップ煮 野菜炒め(キャベツ, ビーマン) バナナ | 22 麦ご飯 すまし汁(白菜, えのき) 鮭のごま味噌焼き 切り干し大根炒め りんご | 23 天皇誕生日  | 24 麦ご飯 みそ汁(レタス, トマト, ワカメ) 魚ハンバーグ きんぴら風煮(いんげん) いちご | 25 マーボー豆腐丼 ナムル(春雨) ソファル元気ヨーグルト | 26 沖縄そば 小松菜と油揚げのおかか和え みかん |
| <p>【赤】生揚げ, 鶏, 手羽, 豚, かつ, ツナ缶, 味付小魚 【黄】精白米, あわ, 精白粒, 油, マヨドレ 【緑】ナス, たまねぎ, キャベツ, にんじん, ビーマン, りよくとうもやし, パナナ, 味付けのり</p> <p>麦茶 ツナマヨおにぎり 味付小魚</p> | <p>【赤】しるさげ, 豚, かつ, カマボコ, EM牛乳 【黄】精白米, おし麦, ごま, 砂糖, ごま油, こんにゃく, 油, 三温糖, さつまいも, さつまいもでん粉 【緑】はくさい, えのき, 切り干し大根, にんじん, しいたけ, りんご, ニラ</p> <p>EM酪農牛乳 芋クジアンダーギー</p> | | <p>【赤】キングクリップ, 鶏ひき肉, 豆乳, 豚肉, EM牛乳 【黄】精白米, おし麦, 油, パン粉, 玄米フレーク 【緑】レタス, トマト, ワカメ, たまねぎ, ごぼう, にんじん, さやいんげん, いちご</p> <p>EM酪農牛乳 玄米フレークスナック</p> | <p>【赤】豚, かつ, 鶏レバー, チーズ, 調整豆乳 【黄】精白米, おし麦, 油, じゃが芋, ロールパン 【緑】たまねぎ, にんじん, キャベツ, ブロッコリー, トマト</p> <p>EM酪農牛乳 かりんとう りんご</p> | <p>【赤】豚肉, カマボコ, 油揚げ, EM牛乳 【黄】沖縄そば, 砂糖, 精白米 【緑】なが昆布, にんじん, ネギ, こまつな, 温州みかん, 味付けのり</p> <p>EM酪農牛乳 ふりかけおにぎり</p> |
| 28 納豆ごはん イナムドチ タマナーチャンプルー たんかん |  <p>節分は立春の前日、冬が終わって春に移るとい季節の変わり目を意味します。豆まきは災いを追い払い、福を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。立春を迎えて、暦の上では春ですが、1年で一番寒い時期です。感染症の予防・重症化を防ぐためには、密を避け、手洗いの徹底の他、日々の健康管理も重要になってきます。バランスよく、いろいろなものを食べて、元気な体づくりを心がけましょう♪</p> | | | |  |
| <p>【赤】納豆, 豚, かつ, カマボコ, 沖縄豆腐, EM牛乳 【黄】精白米, おし麦, こんにゃく, 油, 米粉, アーモンド, 砂糖, バター 【緑】大根, しいたけ, キャベツ, にんじん, たまねぎ, ニラ, タンゼロ, かぼちゃ</p> <p>EM酪農牛乳 かぼちゃクッキー</p> | | | | | |

※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