

予定献立表

2022年8月分

オリーブ保育園

月	火	水	木	金	土
1 麦ご飯 みそ汁(豆腐、ワカメ) なすの挽き肉炒め きゅうりとみかんの和え物	2 麦ご飯 みそ汁(カラシ、じゃが芋) 魚フライタルソース 人参ソシ(かつお節) オレンジ	3 クファージュシー さつま汁 白和え(ほうれん草・人参) すいか	4 麦ご飯 春雨スープ 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃ含め煮 桃	5 チキンピラフ すまし汁(絹ごし、青菜) マカロニサラダ ソファール元気ヨーグルト	6 マーボー豆腐丼 ナムル 飲む野菜と果実
【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉EM牛乳、豚脂粉乳牛乳 【黄】精白米、おし麦、油揚げ、きび砂糖 【緑】ワカメ、ネギ、オシロイ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、きゅうり、みかん、もも、缶	【赤】さば、たまご、豆腐、鶏卵、挽きわり納豆、豚ひき肉 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、薄力粉、パン粉、油、マヨネーズ、ごま油、きび砂糖 【緑】からし、なす、ピクルス、たまねぎ、にんじん、ネギ、オレンジ、挽きのり	【赤】豚肉、鶏もも、沖縄豆腐、かつお、EM牛乳、しらす、チヌ 【黄】精白米、油、さつま芋、こんにゃく、マヨネーズ、食パン 【緑】にんじん、昆布、ネギ、大根、根菜、わか、ほうれん草、さやいんげん	【赤】豚肉、しらす、EM牛乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、はるさめ、油、きび砂糖、くずでん粉、黒砂糖 【緑】レタス、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、かぼちゃ、もも	【赤】鶏もも、豆腐、たまご、缶詰、ソファール、EM牛乳 【黄】精白米、油、スパゲティ、マヨネーズ、かりんとう、玄米、フレーク 【緑】たまねぎ、にんじん、グリーンピース、こんにゃく、ごま、きゅうり、すいか	【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚脂、鶏ささ身、EM牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、ごま油、米粉、油 【緑】にんじん、しいたけ、たまねぎ、こんにゃく、しょうが、ほうれん草、さやいんげん、きゅうり、みかん、バナナ
EM調整牛乳 ピーチマフィン(卵除去)	麦茶 納豆みそおにぎり	EM調整牛乳 ジャコトスト	EM調整牛乳 黒糖くずもち	EM調整牛乳 かりんとう すいか	EM調整牛乳 米粉のバナナケーキ(コア)
8 あわご飯 みそ汁(キャベツ、油揚げ) 炒り豆腐 もーういの和え物 チーズ10鉄分入り	9 お弁当	10 麦ご飯 みそ汁(ヘチマ、豆腐) 鯖のカレー焼 デークニーリチー パインアップル	11 山の日 	12 カレーライス(ポーク) 小魚サラダ チーズ10鉄分入り ウーケイ	13 あわご飯 みそ汁(キャベツ、しめじ) 肉じゃが モズク酢(みかん)
【赤】油揚げ、沖縄豆腐、鶏ひき肉、鶏卵、型抜きチーズ10鉄分 【黄】精白米、あわ、精白米、こんにゃく、しらたき、油、きび砂糖 【緑】キャベツ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、モウイ、みかん、梅干し、味付けのり	【赤】EM牛乳 【黄】クリームパン 【緑】	【赤】沖縄豆腐、さば、豚肉 【黄】精白米、おし麦、油、かまぼこ、はちま、糖 【緑】ヘチマ、大根、にんじん、さやいんげん、パン	【赤】豚肉、豚レバー、しらす、型抜きチーズ10鉄分、たまご、缶 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、ごま油、ごま、黒砂糖 【緑】たまねぎ、にんじん、キャベツ、ひじき、コーン、塩昆布	【赤】牛かた、チーズEM牛乳、牛乳 【黄】精白米、あわ、精白米、油、じゃが芋、こんにゃく、きび砂糖、強力粉、黒砂糖 【緑】キャベツ、しめじ、ネギ、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、干しぶどう	EM調整牛乳 黒糖カステラ
ジョア(プレーン)80 梅おかおにぎり	EM調整牛乳 クリームパン	Co飲料(リンゴ) シークワサーソルベ はちま糖		麦茶 塩昆布とツナのおにぎり	EM調整牛乳 黒糖カステラ
15 麦ご飯 みそ汁(大根、ワカメ) 高野豆腐と野菜のうま煮 さつまいもの甘辛煮	16 麦ご飯 じゃこひじきふりかけ そうめん汁 からし菜チャンブルー ぶどう	17 麦ご飯 ゆし豆腐(小松菜) 魚の味噌照り焼き 野菜炒め(キャベツ、たまねぎ) すいか	18 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜、えのき) ごぼう入り鶏つくね パパイヤリチー ミニセリー(ブルー)	19 ロールパン おクリームシチュー(豚肉) 生キュウリとワカメの和え物 オレンジ	20 麦ご飯 みそ汁(山東菜、豆腐) ポークのアップルソース 赤瓜の煮つけ パイン缶
【赤】凍り豆腐、豚肉、EM牛乳、油揚げ 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、さつま芋、ごま、黒砂糖 【緑】大根、ワカメ、ネギ、キャベツ、にんじん、たまねぎ	【赤】しらす、沖縄豆腐、豚肉、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、ごま油、きび砂糖、そうめん、さつま芋、アーモンド 【緑】ひじき、しいたけ、ネギ、からし、なす、にんじん、たまねぎ、ぶどう	【赤】ゆし豆腐、あご、たい、豚肉、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、食パン、黒砂糖、バター 【緑】ごま、なす、ショウガ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、すいか	【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、沖縄豆腐、たまご、缶詰、型抜きチーズ10鉄分 【黄】精白米、おし麦、油 【緑】チンゲンサイ、えのき、ごぼう、たまねぎ、ショウガ、パパイヤ、にんじん、さやいんげん	【赤】豚肉、クリーム牛乳、EM牛乳 【黄】ロールパン、じゃが芋、油、薄力粉、バター、きび砂糖、コーン 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリ、さやいんげん、きゅうり、ワカメ、オレンジ、えだまめ	【赤】沖縄豆腐、豚肉、EM牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、薄力粉、サイダー、黒砂糖 【緑】さんとうさい、りんご、モウイ、にんじん、さやいんげん、パインアップル缶
EM調整牛乳 きつねおにぎり	EM調整牛乳 さつまいもクッキー	EM調整牛乳 黒糖ラスク	麦茶、ゆかりおにぎり、チーズ	牛乳、お菓子、生クリーム	EM調整牛乳 そべボーボー
22 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ) すきやき風煮 スパゲティサラダ バナナ	23 麦ご飯 すまし汁(しめじ、えのき、水菜) 鯖の梅焼き なーべーらーんぶしー シークワサーゼリー	24 スパゲティミートソース アーサ汁 コールスローサラダ 梨	25 ふりかけご飯 豚汁 きびなごの蒲焼き風 なます すいか	26 ハヤシライス スティックキュウリ フルーツサラダ	27 野菜そば 煮豆 バナナ
【赤】牛かた、チーズ、沖縄豆腐、たまご、缶詰、EM牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、こんにゃく、スパゲティ、マヨネーズ、ホットケーキ 【緑】かぼちゃ、たまねぎ、ネギ、にんじん、はくさい、きゅうり、干しぶどう、バナナ	【赤】さば、豚肉、沖縄豆腐、かつお、ゴマ、なす、ミニフィッシュ 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、シークワサーゼリー、マヨネーズ 【緑】しめじ、えのき、ごま、なす、梅干し、しそ、ヘチマ、味付けのり	【赤】豚ひき肉、牛ひき肉、豚レバー、チヌ、豆腐、EM牛乳 【黄】スパゲティ、ソーダ、油、薄力粉、バター、マヨネーズ、きび砂糖、さつま芋 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、あおさ、キャベツ、コーン、なし	【赤】豚肉、沖縄豆腐、スルメ、小EM牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、さといも、油、きび砂糖、ごま、薄力粉、バター 【緑】とうがん、ごま、なす、にんじん、根菜、わか、大根、すいか、かくり、バナナ	【赤】牛肉、鶏レバー、ソーダ、みどり調整豆乳、きな粉、豆乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、食パン、きび砂糖 【緑】たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、みかん、バナナ、干しぶどう	【赤】豚肉、かつお、大豆、EM牛乳、かつお 【黄】沖縄そば、油、きび砂糖、精白米 【緑】にんじん、キャベツ、きゅうり、もも、やし、真昆布、バナナ、味付けのり
EM調整牛乳 キャロットスティック	麦茶 ツナマヨおにぎり 味付小魚	EM調整牛乳 蒸し芋	EM調整牛乳 若豆ケーキ	みどり調整豆乳 パン(きな粉クリーム)	EM調整牛乳 みそおにぎり3
29 納豆ごはん イナムドチ ゴーヤーチャンブルー オレンジ	30 麦ご飯 すまし汁(冬瓜、チンゲン菜) 鮭のごま味噌焼き クーブイリチー ぶどう	31 麦ご飯 みそ汁(なす、鶏肉) レバーのカレー揚げ ひじき炒め バナナ	 <p>厳しい暑さが続いています。 睡眠をしっかりとって、 朝食は必ず食べてから 登園しましょう。</p> <p>規則正しい生活を しよう</p> <p>朝ごはんを食べてよう</p>		
【赤】納豆、豚肉、かつお、沖縄豆腐、豚肉、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、こんにゃく、油、さつま芋、バター、きび砂糖 【緑】大根、しいたけ、ごぼう、たまねぎ、にんじん、オレンジ	【赤】しらす、きり、豚肉、かつお、EM牛乳、パスタ、チヌ 【黄】精白米、おし麦、ごま油、きび砂糖、ごま、こんにゃく、油、食パン 【緑】とうがん、チンゲンサイ、昆布、しいたけ、にんじん、ぶどう、アーモンド	【赤】鶏もも、豚レバー、豆腐、豚肉、大豆、EM牛乳、さば、ゴマ、なす、ミニフィッシュ 【黄】精白米、おし麦、油、こんにゃく、油、そうめん 【緑】かつお、たまねぎ、にんじん、ひじき、にんじん、さやいんげん、バナナ、ネギ			
EM調整牛乳 キャラメルポット	EM調整牛乳 ビザトースト	EM調整牛乳 ソーメンチャー 味付小魚			

※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。