

# 予 定 献 立 表

2022年10月分

オリーブ保育園

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金   | 土   |  |
|--|--|--|--|---|---|--|
| <p>31 あわご飯<br/>カボチャスープ<br/>チキンマレード煮<br/>野菜炒め(キャベツ,たまねぎ)<br/>青切りみかん</p> <p><small>【赤】牛乳,鶏手羽,豚肉,EM牛乳,チーズ<br/>【黄】精白米,あわ精白粒,油,バター,米粉,強力粉,薄力粉,ゴマ<br/>【緑】アールン,たまねぎ,かぼちゃ,オレノジマレード,キャベツ,にんじん,温州みかん,にんじんジュース</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 チーズスティック</p> |  <p>～ 食欲の秋 ～</p> <p>さんま、きのこ、さつまいも、りんごなどの秋の食べ物がおいしい季節になりました。旬の食材は栄養も豊富です。秋の食材を味わいながら、かぜなどに負けない体をつくりましょう。</p>  |  |  |   |   | <p>1 麦ご飯<br/>みそ汁(チンゲン菜,しいたけ)<br/>鶏と野菜の煮物<br/>モズク酢(みかん)</p> <p><small>【赤】鶏もも,EM牛乳<br/>【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,薄力粉<br/>【緑】アールン,チンゲンサイ,しいたけ,ワカメ,にんじん,とうろ,きやいんげん,沖繩もずく,きゅうり,みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ちんすこう(手作り)</p> |
| <p>3 あわご飯<br/>みそ汁(山東菜,ふ)<br/>高野豆腐と野菜のうま煮<br/>かぶの甘酢合え<br/>バナナ</p> <p><small>【赤】牛乳,凍り豆腐,豚肉,ショア,しらす<br/>【黄】野菜入りソフトせんべい,精白米,あわ精白粒,焼きふ,油,きび砂糖,ごま<br/>【緑】さんとうさい,キャベツ,にんじん,たまねぎ,かぶ,バナナ,にんじん,ひじき</small></p> <p style="text-align: center;">ショア(マスカット)80 じゃこひじきおにぎり</p>    | <p>4 麦ご飯<br/>みそ汁(キャベツ,えのき)<br/>鯖のカレー焼<br/>冬瓜の煮物<br/>青切りみかん</p> <p><small>【赤】チーズ,さば,鶏もも,EM牛乳<br/>【黄】精白米,おし麦,油,さつま芋,きび砂糖<br/>【緑】キャベツ,えのき,とうろ,にんじん,きやいんげん,温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 手ようかん</p>   | <p>5 麦ご飯<br/>みそ汁(白菜,さつま芋)<br/>レバーのごまソースあえ<br/>春雨サラダ<br/>シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】牛乳,豚肉,ショア,ショア,ショア,ショア<br/>【黄】たべつこべーおやさい,精白米,おし麦,さつま芋,油,きび砂糖,ごま,はるさめ,シークワサーゼリー<br/>【緑】はくさい,しょうが,きゅうり,トマト,ワカメ,昆布,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 塩昆布おにぎり 味付小魚</p> | <p>6 麦ご飯<br/>すまし汁(大根,わかめ,ねぎ)<br/>すきやき風煮<br/>きゅうりともやしの和え物<br/>パイナップル</p> <p><small>【赤】豆乳,牛かたろー,沖繩豆腐,EM牛乳,きな粉<br/>【黄】精白米,おし麦,油,しらたき,もち米,きび砂糖<br/>【緑】大根,ワカメ,ネギ,にんじん,はくさい,きゅうり,りよくとうもろ,パイナップル</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 きなおはぎ</p>                        | <p>7 マーボー豆腐丼<br/>コンスープ(キャベツ)<br/>大根と柿の甘酢和え</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐,豚ひき肉,豚レバー,EM牛乳,豆乳<br/>【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,ごま油,米粉,油<br/>【緑】バナナ,にんじん,しいたけ,たまねぎ,にんにく,しょうが,なら,コン,キャベツ,大根,かき,かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 かぼちゃボーロ</p>                             | <p>8 チキンピラフ<br/>みそ汁(小松菜,ちくわ)<br/>ポテトサラダ<br/>りんご</p> <p><small>【赤】鶏もも,竹輪,EM牛乳,木綿豆腐<br/>【黄】精白米,油,じゃが芋,マヨレ,ホットケーキ,ゴマ<br/>【緑】たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,こまつな,にんじん,きゅうり,コーン,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ごまごま豆腐パン</p>    |  |
| <p>10</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">スポーツの日</p>   | <p>11 お弁当</p> <p><small>【赤】EM牛乳<br/>【黄】クリームパン<br/>【緑】</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 クリームパン</p>   | <p>12 秋鮭ずし<br/>みそ汁(山東菜,油揚げ)<br/>パパイイリチー<br/>バナナ</p> <p><small>【赤】鶏胸,べにぎけ,油揚げ,豚肉,EM牛乳,しらす<br/>【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,ごま,食パン,マヨレ<br/>【緑】アールン,ひじき,きやいんげん,さんとうさい,パイフ,にんじん,らバナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 じゃこトースト</p>                                      | <p>13 麦ご飯<br/>豚汁<br/>クワイイリチー<br/>柿</p> <p><small>【赤】チーズ,豚肉,沖繩豆腐,かまぼこ,EM牛乳,鶏卵<br/>【黄】精白米,おし麦,さといも,ごんにゃく,油,薄力粉,きび砂糖,ごま油<br/>【緑】大根,こまつな,にんじん,根菜ねぎ,昆布,しいたけ,かき</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 サーターアンダーギー</p>   | <p>14 ロールパン<br/>おクリュームシチュー(かぶ)<br/>誕生会<br/>ソフール元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】牛乳,豚肉,かまぼこ,ソフール,EM酪農牛乳<br/>【黄】野菜入りソフトせんべい,ロールパン,油,じゃが芋,薄力粉,バター,オリーブ油,きび砂糖,ケーキ<br/>【緑】にんじん,たまねぎ,かぶ,ブロッコリー,まいりけ,にんにく,ほうれんそう,コーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 お誕生日ケーキ</p> | <p>15 そぼろ丼<br/>みそ汁(レタス,トマト,ワカメ)<br/>土佐和え<br/>ブルー</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,鶏卵,EM牛乳,牛乳<br/>【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,強力粉,黒砂糖<br/>【緑】ほうれんそう,レタス,トマト,ワカメ,きゅうり,アールン,干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 黒糖カステラ</p>           |  |
| <p>17 納豆ごはん<br/>イナムドチ<br/>タマナーチャンプルー<br/>バナナ</p> <p><small>【赤】チーズ,納豆,豚肉,かまぼこ,沖繩豆腐,EM牛乳<br/>【黄】精白米,おし麦,ごんにゃく,油,さつま芋,バター,きび砂糖<br/>【緑】大根,しいたけ,キャベツ,にんじん,たまねぎ,なら,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 キャラメルポテト</p>                                    | <p>18 麦ご飯<br/>みそ汁(厚揚げ,ねぎ)<br/>魚のポテトクリーム焼き<br/>白菜の和え物<br/>チーズ10鉄分入り</p> <p><small>【赤】生揚げ,べにぎけ,さくら,節,塩焼きチーズ10鉄分,EM牛乳,きな粉<br/>【黄】精白米,おし麦,米粉,油,じゃが芋,ずん粉,黒砂糖<br/>【緑】はくさい,にんにく,にんじん,キャベツ,りよくとうもろ,やし,ひじき,かき,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 黒糖くずもち</p>            | <p>19 麦ご飯<br/>みそ汁(白菜,油揚げ)<br/>ハニースパイシーチキン<br/>野菜炒め(もやし,ひじき)<br/>日柿</p> <p><small>【赤】豆乳,油揚げ,鶏もも,豚肉,EM牛乳,豆乳<br/>【黄】精白米,おし麦,はちみつ,油,米粉,きび砂糖<br/>【緑】はくさい,にんにく,にんじん,キャベツ,りよくとうもろ,やし,ひじき,かき,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 米粉のパナケーキ(コア)</p>            | <p>20 麦ご飯<br/>すまし汁(小松菜,しめじ)<br/>松風焼き<br/>トマトサラダ(きゅうり)<br/>りんご</p> <p><small>【赤】ソフール,鶏ひき肉,鶏レバー,EM牛乳<br/>【黄】精白米,おし麦,パン粉,油,きび砂糖,ごま,オリーブ油,かりんとう<br/>【緑】こまつな,しめじ,たまねぎ,トマト,きゅうり,ワカメ,りんご,ブルー</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 かりんとうブルー</p>                         | <p>21 カレーライス(根菜)<br/>フルーツサラダ<br/>味付小魚</p> <p><small>【赤】牛乳,豚肉,鶏レバー,ヨーグルト,ショア,ショア,ショア<br/>【黄】たべつこべーおやさい,精白米,おし麦,さつま芋,オリーブ油<br/>【緑】たまねぎ,にんじん,れんこん,しょうが,にんにく,みかん,バナナ,干しぶどう,梅干し,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 梅おかおにぎり</p>                          | <p>22 沖繩そば(肉入り)<br/>小松菜としめじのゴマ和え<br/>バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉,かまぼこ,EM牛乳,チーズ<br/>【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,ごま,精白米,油<br/>【緑】アールン,が昆布,にんじん,ネギ,こまつな,しめじ,バナナ,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 みそおにぎり</p>                     |  |
| <p>24 あわご飯<br/>みそ汁(キャベツ,厚揚げ)<br/>なすの挽き肉炒め<br/>マカロニサラダ<br/>青切りみかん</p> <p><small>【赤】牛乳,生揚げ,豚ひき肉,しらす<br/>【黄】野菜入りソフトせんべい,精白米,あわ精白粒,油,スパゲティ麺,マヨレ<br/>【緑】キャベツ,ナス,にんじん,たまねぎ,きやいんげん,きゅうり,干しぶどう,温州みかん,スイートコーン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 コーンおむすび</p>     | <p>25 麦ご飯<br/>みそ汁(かぼちゃ,しめじ)<br/>きびなご唐揚げ<br/>白和え(ほうれん草,ひじき)<br/>バナナ</p> <p><small>【赤】チーズ,ズルルー,沖繩豆腐,かまぼこ,EM牛乳,豚ひき肉,チーズ<br/>【黄】精白米,おし麦,薄力粉,油,マヨレ,スパゲティ麺<br/>【緑】かぼちゃ,しめじ,ネギ,ほうれんそう,ひじき,にんじん,バナナ,たまねぎ,トマト,バセリ乾</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ペンネミート</p>           | <p>26 納豆みそご飯<br/>そうめん汁<br/>からし菜チャンプルー<br/>パイナップル</p> <p><small>【赤】豆乳,挽きわり納豆,豚ひき肉,沖繩豆腐,豚肉,EM牛乳,豚卵,豚乳,牛乳<br/>【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,そうめん,油,薄力粉<br/>【緑】ネギ,しいたけ,からし,にんじん,たまねぎ,パイナップル,もも缶</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ビーチマフィン(卵除去)</p>                       | <p>27 麦ご飯<br/>すまし汁(チンゲン菜,絹ごし)<br/>魚のきのこあんかけ<br/>デュークニーリチー<br/>チーズ10鉄分入り</p> <p><small>【赤】牛乳,豆腐,めかじき,豚肉,塩焼きチーズ10鉄分,豆乳,チーズ<br/>【黄】たべつこべーおやさい,精白米,おし麦,油,カカオ<br/>【緑】チンゲンサイ,たまねぎ,えのき,しいたけ,にんじん,きやいんげん,大根,沖繩もずく</small></p> <p style="text-align: center;">Ca飲料(リコ) もずく入りひらやちー</p> | <p>28 麦ご飯<br/>ゆし豆腐(アーサ)<br/>肉じゃが<br/>キャベツサラダ</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐,牛かたろー,グリーンピース,EM牛乳,しらす<br/>【黄】精白米,おし麦,油,じゃが芋,しらたき,きび砂糖<br/>【緑】バナナ,おおたまねぎ,にんじん,キャベツ,みかん,えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ゆかりおにぎり(しらす)</p>                                   | <p>29 中華丼<br/>みそ汁(じゃがいも,玉ねぎ)<br/>きゅうり竹輪<br/>ブルー</p> <p><small>【赤】豚肉,竹輪,EM牛乳,チーズ,牛乳<br/>【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,じゃが芋,薄力粉<br/>【緑】はくさい,にんじん,しいたけ,ピーマン,たまねぎ,ネギ,きゅうり,アールン,コーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 コーンのお焼き(卵抜き)</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。

◀アレルゲン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