

予 定 献 立 表

2022年11月分

オリーブ保育園

月	火	水	木	金	土
	<p>1   麦ご飯 すまし汁(冬瓜,水菜) ごぼうと牛肉のみそ煮 きゅうりの梅和え バナナ</p> <p><small>【赤】年10歳EM牛乳,鶏肉,グリーンピース 【黄】精白米,おし麦,こんにやく,きび砂糖,バター 【緑】とうがん,きょうご,ごぼう,にんじん,しょうが,きゅうり,梅干し,バナナ,たまねぎ,コン</small></p> <p>EM酪農牛乳 ジャウライス</p>	<p>2   麦ご飯 みそ汁(からし菜,じゃが芋) 鱈の塩焼き プロッコリーソテー 柿</p> <p><small>【赤】さば,豚肉,EM牛乳,ほうろく,年10歳EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,きび砂糖,薄力粉 【緑】からし菜,プロッコリー,にんじん,コン,かき,ほうろく,もろ</small></p> <p>EM酪農牛乳 テーズ蒸しパン</p>	<p>3   文化の日</p> <p></p>	<p>4   麦ご飯 みそ汁(厚揚げ,ねぎ) 八宝菜 かぶの塩昆布あえ チーズ10鉄分入り</p> <p><small>【赤】生揚げ,豚肉,型抜きチーズ10鉄分EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,さつま芋,黒砂糖 【緑】ねぎ,はくさい,にんじん,たまねぎ,しいたけ,たけのこ,ピーマン,きくらげ,かぶ,塩昆布</small></p> <p>EM酪農牛乳 蒸し芋 黒糖(3歳~)</p>	<p>5   野菜そば 煮豆 りんご</p> <p><small>【赤】豚肉,かぶ,ほうろく,大豆,EM牛乳,油揚げ 【黄】沖湯そば,油,きび砂糖,精白米,ごま 【緑】にんじん,キャベツ,りょうとう,やし,真昆布,りんご</small></p> <p>EM酪農牛乳 きつねおにぎり</p>
<p>7   もずく丼 なめこ汁(ネギ) きゅうりのおかか和え ブルー</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,鶏卵,豆腐,EM牛乳,クリーム,脱脂粉乳 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,焼き 【緑】沖湯もずく,にんじん,にんにく,ピーマン,赤ピーマン,なめこ,ネギ,きゅうり,ブルー</small></p> <p>EM酪農牛乳 ふむふむ</p>	<p>8   お弁当の日</p>	<p>9   スパゲティミートソース アーサ汁 しらすのサラダ 青切りみかん</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,羊ひき肉,豚ひき肉,チーズ,豆腐,しらす,まぐろ,ゴマなしミニフィッシュ 【黄】スパゲティ,トマトソース,油,薄力粉,バター,マヨレ,精白米,ごま 【緑】にんじん,たまねぎ,しいたけ,あおさ,こまつな,コン,温州みかん,塩昆布</small></p> <p>麦茶 塩昆布とツナのおにぎり 味付小魚</p>	<p>10   麦ご飯 みそ汁(白菜,えのき) 魚ハンバーグ きんぴら風煮(いんげん) 柿</p> <p><small>【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,薄力粉,きび砂糖,はちみつ,さつま芋 【緑】はくさい,えのき,たまねぎ,ごぼう,にんじん,さやいんげん,かき</small></p> <p>EM酪農牛乳 さつま芋蒸しカッパ</p>	<p>11   ロールパン きのこシチュー トマトサラダ(きゅうり) シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】豚肉,牛乳,脱脂粉乳,チーズ 【黄】ロールパン,油,じゃが芋,薄力粉,バター,きび砂糖,オリブ油,シークワサーゼリー,精白米 【緑】にんじん,たまねぎ,プロッコリー,エリンギ,しいたけ,しめじ,トマト,きゅうり,わか</small></p> <p>麦茶 おかかチーズおにぎり</p>	<p>12   麦ご飯 みそ汁(豆腐,ねぎ) 鶏と大根の煮物 小松菜としめじのおかか和え りんご</p> <p><small>【赤】沖湯豆腐,鶏もも,EM牛乳,豆乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,くずでん粉 【緑】ネギ,大根,にんじん,しいたけ,こまつな,しめじ,りんご</small></p> <p>EM酪農牛乳 豆乳のくずもち</p>
<p>14   あわご飯 さつま汁 からし菜チャンプルー ソファール元氣ヨーグルト</p> <p><small>【赤】鶏もも,沖湯豆腐,豚肉,ソファール,EM牛乳,焼きわり納豆,豚ひき肉 【黄】精白米,あわ,精白粒,さつま芋,こんにやく,油,きび砂糖 【緑】大根,にんじん,根菜,ねぎ,からし,たまねぎ,ネギ,焼きのり</small></p> <p>EM酪農牛乳 納豆みそおにぎり</p>	<p>15   あんかけ焼きそば みそ汁(なす) かぼちゃサラダ 青切りみかん</p> <p><small>【赤】豚肉,EM牛乳,しらす 【黄】中華めん,油,きび砂糖,じゃが芋,マヨレ,米粉,ごま油 【緑】はくさい,にんじん,たまねぎ,たけのこ,ピーマン,スライスネギ,かぼちゃ,きゅうり,温州みかん,ごぼう</small></p> <p>EM酪農牛乳 テヂミ</p>	<p>16   麦ご飯 すまし汁(チンゲン菜,絹ごし) 鮭のごま味噌焼き 切り干し大根炒め 柿</p> <p><small>【赤】豆腐,しらす,豚肉,かぶ,しらす,油揚げ 【黄】精白米,おし麦,ごま油,きび砂糖,ごま油,こんにやく,油 【緑】チンゲンサイ,大根,切り干し大根,にんじん,しいたけ,かき</small></p> <p>麦茶 いなり寿司</p>	<p>17   キッズピビンバ みそ汁(冬瓜,ねぎ) 大根の甘酢和え 味付小魚</p> <p><small>【赤】豚肉,ゴマなしミニフィッシュ,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,ごま油,きび砂糖,ごま,食パン,バター,きび砂糖 【緑】にんにく,しょうが,たけのこ,佃煮,しいたけ,にんじん,りょうとう,やし,ほうろく,しょうが,とうがん,ネギ,大根</small></p> <p>EM酪農牛乳 シナモントースト</p>	<p>18   カレーライス(ポーク) おキャベツのゴマ和え 腰バナナ 生会</p> <p><small>【赤】豚肉,豚ひき肉,EM酪農牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,じゃが芋,ごま,ケーキ,ターキー,きび砂糖 【緑】たまねぎ,にんじん,キャベツ,コン,きゅうり,バナナ</small></p> <p>EM酪農牛乳 お誕生ケーキ</p>	<p>19   親子丼 みそ汁(白菜,トマト) きゅうりと竹輪の和え物 青切りみかん</p> <p><small>【赤】鶏肉,鶏卵,竹輪,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,米粉,アーモンド,バター 【緑】にんじん,たまねぎ,ピーマン,根菜,ねぎ,はくさい,トマト,きゅうり,温州みかん,かぼちゃ</small></p> <p>EM酪農牛乳 かぼちゃクッキー(米粉)</p>
<p>21   納豆ごはん ちむしんじ 謎チャンプルー パン缶</p> <p><small>【赤】納豆,豚肉,豚ひき肉,鶏卵,EM牛乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,スパゲティ,鶏,黒砂糖 【緑】にんじん,ネギ,にんにく,キャベツ,たまねぎ,りょうとう,やし,パン缶</small></p> <p>EM酪農牛乳 マカロニきな粉</p>	<p>22   ふりかけご飯 みそ汁(かぼちゃ,ねぎ) ハンバーグ(アレルギー対応) つけ合わせ野菜 りんご</p> <p><small>【赤】羊ひき肉,豚ひき肉,沖湯豆腐,EM牛乳,グリーンピース,牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,ホットケーキ,マヨレ 【緑】かぼちゃ,根菜,ねぎ,たまねぎ,コン,プロッコリー,カリフラワー,りんご,キャベツ</small></p> <p>EM酪農牛乳 きゃべつマフィン</p>	<p>23   勤労感謝の日</p> <p></p>	<p>24   麦ご飯 みそ汁(小松菜,茗) きびなごの蒲焼き風 春雨サラダ 柿</p> <p><small>【赤】スルメ,うなぎ 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,ごま,はるさめ,かまゲツ 【緑】こまつな,きゅうり,トマト,かんか,梅干し,味付けのり</small></p> <p>Co飲料(70%) 梅おかかおにぎり</p>	<p>25   麦ご飯 ボルシチ 白菜サラダ 味付小魚</p> <p><small>【赤】年10歳,豚ひき肉,EM牛乳,ゴマなしミニフィッシュ,EM牛乳,型抜きチーズ10鉄分 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,薄力粉,バター,きび砂糖,かりんとう 【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</small></p> <p>EM酪農牛乳 かりんとう チーズ10鉄分入り</p>	<p>26   麦ご飯 みそ汁(大根,わか) ポークのアップルソース 野菜炒め(キャベツ,ピーマン) バナナ</p> <p><small>【赤】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】大根,わか,ネギ,りんご,キャベツ,にんじん,ピーマン,りょうとう,やし,バナナ</small></p> <p>EM酪農牛乳 モペポーポー</p>
<p>28   あわご飯 みそ汁(キャベツ,油揚げ) 炒り豆腐 インゲンのごま和え チーズ10鉄分入り</p> <p><small>【赤】生揚げ,沖湯豆腐,鶏ひき肉,鶏卵,型抜きチーズ10鉄分,ショウガ,わか 【黄】精白米,あわ,精白粒,こんにやく,油,きび砂糖,ごま,マヨレ 【緑】キャベツ,しいたけ,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,味付けのり</small></p> <p>ジョア(マカ)80 ツナマヨおにぎり</p>	<p>29   麦ご飯 豚肉と椎茸のお汁 揚げ魚のケチャップ煮 切り干し大根サラダ 青切りみかん</p> <p><small>【赤】豚肉,キングクリップ,まぐろ,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,ごま,食パン,黒砂糖,バター 【緑】しいたけ,こまつな,たまねぎ,ピーマン,切り干し大根,きゅうり,にんじん,温州みかん</small></p> <p>EM酪農牛乳 黒糖ラスク</p>	<p>30   麦ご飯 みそ汁(ほうれん草,竹輪) レバーの炒め物 スパゲティサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】竹輪,豚ひき肉,豚肉,まぐろ,EM牛乳,さば,ほうろく 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,スパゲティ,鶏,マヨレ,しょうゆ 【緑】ほうれん草,ほうろく,にんにく,にんじん,たまねぎ,りょうとう,やし,きゅうり,干しほうろく,バナナ,ネギ</small></p> <p>EM酪農牛乳 ソーメンタチャー</p>	<p>「いいにほんしよく」の語呂合わせから、 11月24日は「和食の日」</p> <p></p> <p>和食文化の認識を深め、大切さを再認識する日となるようお願いを込めて制定されました。米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成を持つ和食の文化は、ユネスコ無形文化財に登録されました。日本は、豊かな自然に恵まれた旬の食材があります。できるだけ自然を壊さず、だし汁や発酵食品の旨みを使うことを目指します。私たちの素晴らしい食文化を繋げていきましょう。</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・ガラチン・アーモンド

★発症歴が多い重症度が高いアレルギー食品は、アレルギー表示を付しています。