










予 定 献 立 表

2022年1月分

オリーフ保育園

月	火	水	木	金	土
3 	4 納豆みそご飯 みそ汁(チンゲン菜,トマト,鶏肉) 切り干し大根炒め パイン缶 【赤】納豆,豚ひき肉,鶏・もも,豚・かた,カマボコ,EM牛乳,豆乳 【黄】精白米,おし麦,三温糖,こんにやく,油,米粉 【緑】チンゲンサイ,トマト,切り干し大根,にんじん,しいたけ,パインアップル・缶,バナナ EM酪農牛乳 米粉のパナケキ(コア)	5 スパゲティーミートソース アーサ汁 きゅうりと竹輪の和え物 みかん 【赤】豚ひき肉,牛・ひき肉,豚レバー,チーズ,豆腐,竹輪,ツ缶,味付小魚 【黄】麵,オリブ油,薄力粉,バター,三温糖,精白米 【緑】にんじん,たまねぎ,しいたけ,あおさ,きゅうり,温州みかん,味付けのり 麦茶 みそおにぎり 味付小魚	6 ふりかけご飯 みそ汁(白菜,しめじ) 豆腐と鯖のハンバーグ れんこんのゴママヨサラダ りんご 【赤】沖縄豆腐,さば・缶詰,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,パン粉,油,ごま,マヨドレ,三温糖,さつま芋,黒砂糖 【緑】はくさい,しめじ,にんじん,ネギ,しょうが,れんこん,さやいんげん,りんご EM酪農牛乳 蒸し芋 黒糖(3歳~)	7 ロールパン クリームシチュー(かぶ) 七 しゃぶしゃぶのゴマ和え 草 バナナ 【赤】豚・かた,クリーム,牛乳,鮭フレーク 【黄】ロールパン,油,じゃが芋,薄力粉,バター,ごま,精白米 【緑】にんじん,たまねぎ,かぶ,ブロッコリー,まいたけ,にんにく,キャベツ,コーン,きゅうり,バナナ,こまつな,味付けのり 麦茶 七草おにぎり(鮭)	8 あわご飯 みそ汁(ほうれん草,油あげ) しらすの卵焼き デークニーイリチー たんかん 【赤】油揚げ,鶏卵,しらす,豚・かた,EM牛乳,チーズ,牛乳 【黄】精白米,あわ,精白粒,油,米粉,砂糖 【緑】ほうれん草,ネギ,大根,にんじん,さやいんげん,タンゼロ,コーン EM酪農牛乳 コーンのお焼き
10 ム ー チー 成人の日 	11 お弁当の日 鑑 開 き 【赤】EM牛乳,きな粉 【黄】砂糖,油,スパゲティ麵,黒砂糖 【緑】 EM酪農牛乳 マカロニきな粉	12 麦ご飯 みそ汁(白菜,えのき) 魚のポテトクリーム焼き ブロッコリーソテー りんご 【赤】ベにぎげ,豚・かた,しらす,チーズ 【黄】精白米,おし麦,米粉,油,じゃが芋 【緑】はくさい,えのき,コーン,たまねぎ,パセリ,ブロッコリー,にんじん,コーン,りんご,えだまめ 麦茶 ゆかりおにぎり(しらす) チーズ(鉄)	13 麦ご飯 みそ汁(かぶ) わかさぎのカレー揚げ 野菜炒め(キャベツ,ピーマン) みかん 【赤】わかさぎ,豚・かた,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,油,ホットケーキ,ゴマ,ごま 【緑】かぶ,かぶ・葉,キャベツ,にんじん,ピーマン,りよくとうもやし,温州みかん EM酪農牛乳 ごまごま豆腐パン	14 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜,麩) 高野豆腐と野菜のうま煮 かぼちゃ含め煮 味付小魚 【赤】凍り豆腐,豚・かた,味付小魚,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,ふ,油,三温糖,食パン 【緑】チンゲンサイ,キャベツ,にんじん,たまねぎ,かぼちゃ,ブルーベリー・ジャム EM酪農牛乳 ジャムパン	15 あわご飯 すまし汁(わかめ,玉ねぎ,水菜) ごぼうと豚肉のみそ煮 マカロニサラダ バナナ 【赤】豚・かた,竹輪,EM牛乳,豆乳,ツ缶 【黄】精白米,あわ,こんにやく,油,三温糖,麵,マヨドレ,薄力粉 【緑】わかめ,たまねぎ,きょうな,ごぼう,にんじん,しょうが,きゅうり,バナナ,こら EM酪農牛乳 ひらやちー
17 あわご飯 みそ汁(大根,わかめ) チキンマレード煮 野菜炒め(ブロッコリー) みかん 【赤】鶏・手羽,豚・かた,EM牛乳,豆乳,きな粉 【黄】精白米,あわ,油,くずでん粉,砂糖 【緑】大根,わかめ,ネギ,オレンジ・マレード,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,温州みかん EM酪農牛乳 豆乳のくずもち	18 麦ご飯 みそ汁(キャベツ,さつま芋) 鮭の塩麹焼き きんぴら風煮(いんげん) りんご 【赤】しらす,豚肉,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,さつま芋,油,もち米,三温糖,ごま 【緑】キャベツ,ごぼう,にんじん,さやいんげん,りんご EM酪農牛乳 五平餅	19 クファジューシー みそ汁(小松菜,しめじ) 食 魚てんぷら 育 魚てんぷら の なます 日 バナナ 【赤】豚・かた,キングクリップ,豆乳,EM牛乳 【黄】精白米,油,薄力粉,砂糖,三温糖 【緑】島ニンジン,昆布,ネギ,こまつな,しめじ,大根,にんじん,バナナ EM酪農牛乳 ちんすこう	20 麦ご飯 すまし汁(白菜,しいたけ) 松風焼き 春雨サラダ プルーン 【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,ツ缶,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,パン粉,油,三温糖,ごま,はるさめ,はちや棒 【緑】はくさい,しいたけ,たまねぎ,きゅうり,トマト,わかめ,プルーン,たんかん EM酪農牛乳 はちや棒 たんかん	21 カレーライス(根菜) お おからサラダ 誕 ソファール元気ヨーグルト 生 会 【赤】豚・かた,鶏レバー,竹輪,ソファール,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,さつま芋,オリブ油,マヨドレ,ケーキ 【緑】たまねぎ,にんじん,れんこん,しょうが,にんにく,きゅうり,コーン,タンゼロ EM酪農牛乳 お誕生日ケーキ	22 親子丼 みそ汁(豆腐,山東菜) 白菜サラダ パイン缶 【赤】鶏肉,鶏卵,沖縄豆腐,チーズ,味付小魚 【黄】精白米,おし麦,油,砂糖 【緑】にんじん,たまねぎ,ピーマン,根深ねぎ,さんとうさい,はくさい,りんご,きゅうり,パインアップル・缶 麦茶 おかかチーズおにぎり 味付小魚
24 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜,えのき) 豚肉のしょうが焼き 人参ソシヨ(シラス) シークワーサーゼリー 【赤】豚・かた,しらす,EM牛乳,牛乳 【黄】精白米,あわ,油,ごま油,シークワーサーゼリー,さつま芋,バター,三温糖,ゴマ 【緑】チンゲンサイ,えのき,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,しょうが,にんじん,島ニンジン,ネギ EM酪農牛乳 スイートポテ	25 ふりかけご飯 みそ汁(かぼちゃ,ねぎ) 鯖のカレー焼き 白和え(ほうれん草,人参) いちご 【赤】さば,沖縄豆腐,ツ缶,シヨア 【黄】精白米,おし麦,マヨドレ,ごま 【緑】かぼちゃ,根深ねぎ,ほうれん草,にんじん,いちご,塩昆布,味付けのり シヨア(マスカット)80 塩昆布おにぎり	26 そばろ丼 すまし汁(大根,わかめ) 粉ふきいも(青のり) りんご 【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,鶏卵,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,三温糖,油,じゃが芋,やま芋,砂糖 【緑】ほうれん草,大根,わかめ,ネギ,あおのり,りんご,にんじん EM酪農牛乳 人参かるかん	27 麦ご飯 みそ汁(なす,油揚げ) まぐろカツ(ソース) ひじき炒め バナナ 【赤】油揚げ,きはだまぐろ,豆乳,豚・かた,大豆,EM牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,パン粉,油,こんにやく,ホットケーキ,ゴマ 【緑】ナス,ひじき,にんじん,さやいんげん,バナナ EM酪農牛乳 セサミスティック	28 麦ご飯 ポークビーンズ(レバー) スティックキュウリ フルーツサラダ(みかん) 【赤】大豆,豚ひき肉,豚レバー,ヨーグルト,EM牛乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,スパゲティ麵,油,食パン,砂糖,バター 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,きゅうり,みかん,バナナ,干しぶどう EM酪農牛乳 きな粉ラスク	29 野菜そば さつまいものゴマ和え たんかん 【赤】豚肉,カマボコ,豆乳,しらす,油揚げ,味付小魚 【黄】沖縄そば,油,さつま芋,マヨドレ,ごま,精白米,三温糖,砂糖 【緑】にんじん,キャベツ,りよくとうもやし,さやいんげん,タンゼロ みどり調整豆乳 いなり寿司 味付小魚
31 納豆ごはん ちむしんじ からし菜チャンプルー バナナ 【赤】納豆,豚・かた,豚レバー,沖縄豆腐,まぐろ・缶詰,EM牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,強力粉,黒砂糖 【緑】島ニンジン,ネギ,にんにく,からし菜,にんじん,たまねぎ,バナナ,干しぶどう EM酪農牛乳 黒糖カステラ	<p>年末年始はどのように過ごされたでしょうか。各ご家庭で年越しそばやお正月料理をおいしくいただいたと思います。長い休み明けは、早寝・早起き・バランスの良い食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。</p> <p>1月7日に七草がゆを食べると一年健康で過ごせるといわれています。七草の若菜の生命力と栄養をいただき、ごちそうで疲れた胃腸を休めます。七草そろわなくても、小松菜やハンダマ、大根の葉で代用してもよいでしょう。</p> <p>【春の七草】       </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