

予 定 献 立 表

2023年2月分

オリーブ保育園

月	火	水	木	金	土
		<p>1 麦ご飯 すまし汁(大根,わかめ,ねぎ) 鮭のごま味噌焼き 白和え(ほうれん草・人参) りんご</p> <p><small>【赤】しるさげ,沖純豆腐,かつ節,EM牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,ごまきび砂糖,ごま油,マヨドレ,強力粉,黒砂糖 【緑】大根,わかめ,ネギ,ほうれん草,にんじん,りんご,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>2 麦ご飯 みそ汁(山東菜,えのき) 揚げ豆腐のあんかけ きゅうりの塩昆布あえ たんかん</p> <p><small>【赤】木綿豆腐,鶏ひき肉,EM牛乳,ゴマなしミョウシク 【黄】精白米,おし麦,油 【緑】さんとうさい,えのき,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,タンゼロ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 黒糖 味付小魚</p>	<p>3 ロールパン ボルシチ トマトと水菜のツナ和え ブルーベリー</p> <p><small>【赤】牛・かたからス,豚ひき肉,クリーム,まぐろ缶,ジャワ,焼きわり納豆,豚ひき肉 【黄】ロールパン,じゃが芋,油,薄力粉,バター,精白米,きび砂糖 【緑】さんとうさい,えのき,たまねぎ,にんじん,りんご,干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア(マスカット)80 納豆みそおにぎり</p>	<p>4 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ,ねぎ) ハニースパイシーチキン 野菜炒め(キャベツ,インゲン) バナナ</p> <p><small>【赤】生揚げ,鶏もも肉,豚かた肉,EM牛乳,しらす 【黄】精白米,おし麦,はちみつ,油,米粉,ごま油,きび砂糖 【緑】ネギ,にんにく,キャベツ,にんじん,りょうとうもろやし,さやいんげん,バナナ,ニラ,コンコン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 チヂミ</p>
<p>6 あわご飯 みそ汁(白菜,しいたけ) 生揚げのそぼろ煮(春雨) さつまいもの甘辛煮 バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,生揚げ,EM牛乳,木綿豆腐 【黄】精白米,あわ精白粒,油,はるさめ,さつま芋,ホトケケシ,ゴマ(黒) 【緑】はくさい,しいたけ,にんじん,さやいんげん,バナナ,アップル缶</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ごまごま豆腐パン</p>	<p>7 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ,しめじ) 鯖のカレー焼 菜の花のごま和え バナナ</p> <p><small>【赤】きぼEM牛乳,チーズ 【黄】精白米,おし麦,ごまきび砂糖,強力粉,薄力粉,バター,ゴマ(黒) 【緑】かぼちゃ,しめじ,ネギ,なばな,コンコン,にんじん,バナナ,にんじん・ジュース・缶詰</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 チーズスティック</p>	<p>8 麦ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) クレープイリチー マヨチーズちくわ りんご</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐,豚かた肉,まぐろ,缶,EM牛乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,ごまきび砂糖,油,食パン,バター 【緑】ネギ,昆布,しいたけ,にんじん,パセリ,りんご,キャベツ,ピーマン,ブルーベリー</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 焼きうどん(おやつ) ブルーベリー</p>	<p>9 麦ご飯 みそ汁(白菜,えのき) 魚てんぷら(卵抜き) ひじき炒め みかん</p> <p><small>【赤】キングクリップ,豆乳,豚かた肉,赤肉,大豆,EM牛乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,油,こんにやく,油,もち米,きび砂糖 【緑】はくさい,えのき,ひじき,にんじん,さやいんげん,温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 きなこおはぎ</p>	<p>10 キッズピザ みそ汁(豆腐,ねぎ) 大根の甘酢和え ソファール元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】豚肉,沖純豆腐,ソファール,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,ごま油,きび砂糖,ごまたまごパン 【緑】にんにく,しょうが,たけのこ,缶,しいたけ,にんじん,りょうとうもろやし,ほうれん草,ネギ,大根,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 たまごパン バナナ</p>	
<p>13 あわご飯 みそ汁(キャベツ,厚揚げ) なすの挽き肉炒め マカロニサラダ</p> <p><small>【赤】生揚げ,豚ひき肉 【黄】精白米,あわ精白粒,油,スパゲティ,麵,マヨドレ,カレー 【緑】キャベツ,ナス,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,きゅうり,干しぶどう,梅干し,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">Ca飲料(リゾ) 梅おかかおにぎり</p>	<p>14 お弁当</p> <p><small>【赤】EM牛乳 【黄】パン 【緑】</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 クリームパン</p>	<p>15 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(キャベツ,ピーマン) バナナ</p> <p><small>【赤】沖純豆腐,豚かた肉,まぐろ,缶,EM牛乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,食パン,バター 【緑】さんとうさい,りんご,キャベツ,にんじん,りょうとうもろやし,ピーマン,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 きな粉ラスク</p>	<p>16 麦ご飯 みそ汁(白菜,しめじ) レバーのごまソースあえ 冬瓜の煮物 りんご</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,鶏もも肉,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,ごま油,かりんとう 【緑】はくさい,しめじ,しょうが,とうがら,にんじん,さやいんげん,りんご,ごたかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 かりんとうたんかん</p>	<p>17 カレーライス(チキン) お誕生会 味付小魚</p> <p><small>【赤】グリーンピース,鶏肉,鶏皮,バター,チーズ,ゴマなしミョウシク,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,ごま油,さつま芋 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,ブロッコリー,タンゼロ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 お誕生ケーキ</p>	<p>18 マーボー豆腐丼 ナムル 飲む野菜と果実</p> <p><small>【赤】沖純豆腐,豚ひき肉,豚皮,バニラ,鶏ささ身,EM牛乳,きび砂糖 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,ごま油,さつま芋,油 【緑】にんじん,しいたけ,たまねぎ,にんにく,しょうが,ほうれん草,ネギ,干しぶどう,きゅうり,ネギ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ソーメンチャー</p>
<p>20 あわご飯 みそ汁(キャベツ,えのき) チキンのケチャップ煮 野菜炒め(もやし,ひじき) シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】鶏・手羽,豚かた肉,EM牛乳,豆乳 【黄】精白米,あわ精白粒,油,シークワサーゼリー,米粉,きび砂糖 【緑】キャベツ,えのき,たまねぎ,にんじん,りょうとうもろやし,ひじき,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 米粉のバナナケーキ(コア)</p>	<p>21 きのコスパゲティ 豚肉と白菜のスープ しらすのサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,豚かた肉,しらす,豚肉 【黄】スパゲティ,麵,ごま油,マヨドレ,精白米,油 【緑】にんじん,たまねぎ,しいたけ,しめじ,ぶなしめじ,ピーマン,梅干し,はくさい,ごま,コンコン,バナナ,昆布,ネギ,ブルーベリー</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 クワアジュシーおにぎり ブルーベリー</p>	<p>22 麦ご飯 魚汁(カラシ) 炒りどり モズク酢(みかん)</p> <p><small>【赤】たい,鶏肉,みどり調整豆乳 【黄】精白米,おし麦,さといも,油,きび砂糖,食パン 【緑】からし,にんじん,ごぼう,たけのこ,缶,しいたけ,さやいんげん,沖純もずく,きゅうり,みかん,いちご,ジャム</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 ジャムパン(食パン)</p>	<p>23 天皇誕生日</p> 	<p>24 そぼろ丼 白菜サラダ チーズ10鉄分入り</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,鶏皮,バニラ,鶏卵,型抜きチーズ10鉄分,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,さつま芋 【緑】ほうれん草,はくさい,りんご,きゅうり,にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 蒸し手</p>	<p>25 沖縄そば(肉入り) 小松菜と油揚げのおかか和え たんかん</p> <p><small>【赤】豚肉,カラシ,油揚げ,EM牛乳 【黄】沖純もずく,きび砂糖,精白米 【緑】なが昆布,にんじん,ネギ,ごま,タンゼロ,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 わかめおにぎり</p>
<p>27 麦ご飯 イナムドチ からし菜チャンブルー バナナ</p> <p><small>【赤】豚かた肉,カラシ,沖純豆腐,EM牛乳,みどりチーズ,牛乳,ゴマなしミョウシク 【黄】精白米,おし麦,こんにやく,油,ホトケケシ,マヨドレ 【緑】大根,しいたけ,からし,にんじん,たまねぎ,バナナ,キャベツ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 きゃべつマフィン 味付小魚</p>	<p>28 麦ご飯 みそ汁(キャベツ,さつま芋) 魚ハンバーグ ブロッコリーソテー みかん</p> <p><small>【赤】キングクリップ,鶏ひき肉,豆乳,豚かた肉,チーズ,牛乳,ゴマなしミョウシク 【黄】精白米,おし麦,さつま芋,油,パン粉 【緑】キャベツ,たまねぎ,ブロッコリー,にんじん,コンコン,温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 おかかチーズおにぎり</p>	<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年で一寒雫の時期です。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>  			 

※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