

予 定 献 立 表

2023年1月分

オリーブ保育園

月	火	水	木	金	土
		<p>4 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜、麩) チキンマレード煮 切り干し大根炒め プルーン</p> <p><small>【赤】鶏・手羽、豚肉、かまぼこ、鶏肉、グリーンピース 【黄】精白米、おし麦、ふ、こんにやく、油、きび砂糖、バター 【緑】チンゲンサイ、オレンジ・マレード、切り干し大根、にんじん、しいたけ、プルーン、たまねぎ、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ジャワライス</p>	<p>5 麦ご飯 みそ汁(白菜、しめじ) 豆腐ハンバーグ デークニーイリチー りんご</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、ツナ缶、豆乳、豚かた肉、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、パン粉、油、さつまいも、さつま芋、さつまいもでん粉、きび砂糖 【緑】はくさい、しめじ、ネギ、大根、にんじん、さやいんげん、りんご、ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 羊クジアンダーギー</p>	<p>6 ロールパン クリームシチュー(かぶ) 小松菜の和え物(おかか) バナナ</p> <p><small>【赤】豚かた肉、クリーム牛乳、みどり調整豆乳 【黄】ロールパン、油、じゃが芋、薄力粉、バター、精白米、ごま 【緑】にんじん、たまねぎ、かぶ、プロッコリー、まいたけ、にんにく、こまつな、りょくとうもやし、バナナ、塩昆布、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 塩昆布おにぎり</p>	<p>7 中華丼 ゆし豆腐(ねぎ) 七草 ソファール元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】豚かた肉、ゆし豆腐、ソファール、EM牛乳、豚肉 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、じゃが芋、マヨドレ 【緑】はくさい、にんじん、しいたけ、ピーマン、ネギ、かぼちゃ、きゅうり、こまつな</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ポロポロジュシー(コマツ)</p>
<p>9 成人の日</p> 	<p>10 お弁当</p> <p><small>【赤】EM牛乳 【黄】精白米、あわ精白粒、油、きび砂糖、さつまいも、マヨドレ、ごま、スバゲティ類、黒砂糖 【緑】チンゲンサイ、しいたけ、ワカメ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 クリームパン</p>	<p>11 麦ご飯 みそ汁(白菜、えのき) 鯖の香味焼き ナムル りんご</p> <p><small>【赤】さば、鶏ささ身、チーズ 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、ごま油 【緑】はくさい、えのき、ショウガ、にんにく、ほうれんそう、りょくとうもやし、にんじん、きゅうり、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">飲む野菜と果実 おかかチーズおにぎり</p>	<p>12 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ、ねぎ) すきやき風煮 れんこんのゴママヨサラダ たんかん</p> <p><small>【赤】牛・かた肉、沖縄豆腐、EM牛乳、豆乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、油、こんにやく、ごま、マヨドレ、きび砂糖、くずでん粉 【緑】かぼちゃ、根深ねぎ、にんじん、はくさい、れんこん、さやいんげん、タンゼロ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 豆乳のくずもち</p>	<p>13 ハヤシライス スティックキュウリ フルーツサラダ</p> <p><small>【赤】牛肉、鶏レバー、ヨーグルト、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、さつまいも、さつまいもでん粉 【緑】たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、きゅうり、みかん、バナナ、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p>14 麦ご飯 みそ汁(ほうれん草、油揚げ) 鶏肉のネギ南蛮 キャベツのゴマ和え パイン缶</p> <p><small>【赤】油揚げ、鶏もも、EM牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、油、ごま油、ごま、米粉、きび砂糖 【緑】ほうれん草、根深ねぎ、しょうが、キャベツ、コーン、にんじん、きゅうり、パインアップル缶、かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 かぼちゃポーロ</p>
<p>16 納豆ごはん ちむしんじ(島にんじん) パイパイイリチー みかん</p> <p><small>【赤】納豆、豚肉、豚レバー、まぐろ缶、EM牛乳、牛乳、チーズ 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、薄力粉、きび砂糖 【緑】島ニンジン、ネギ、にんにく、パイパイ、にんじん、ニラ、温州みかん、ほうれんそう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 スコーン(ほうれん草、チーズ)</p>	<p>17 麦ご飯 みそ汁(なす) 魚のポテトクリーム焼き きんぴら風煮(いんげん) いちご</p> <p><small>【赤】べにざけ、豚肉、EM牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、米粉、油、じゃが芋、さつまいも、バター、きび砂糖、ゴマ(黒) 【緑】ナス、ワカメ、ネギ、コーン、たまねぎ、パセリ乾、ごぼう、にんじん、さやいんげん、いちご</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 スイートポテ</p>	<p>18 スパゲティミートソース アーサ汁 きゅうりと竹輪の和え物 シークワーサーゼリー</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、牛・ひき肉、豚レバー、チーズ、豆腐、竹輪、油揚げ、ゴマなしミニフィッシュ 【黄】スパゲティ類、オリブ油、油、薄力粉、バター、きび砂糖、シークワーサーゼリー、精白米、ごま 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、あおさきゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 きつねおにぎり 味付小魚</p>	<p>19 麦ご飯 すまし汁(しめじ、えのき、水菜) わかさぎのカレー揚げ 野菜炒め(キャベツ、たまねぎ) バナナ</p> <p><small>【赤】わかさぎ、豚肉、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、油、はちや棒 【緑】しめじ、えのき、こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、バナナ、みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 はちや棒みかん</p>	<p>20 親子丼 おみそ汁(山東菜、ふ) 誕生土佐和え チーズ10鉄分入り 会</p> <p><small>【赤】鶏肉、鶏卵、型抜きチーズ10鉄分、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、焼きふ、親世ふ、ケーキ 【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン、根深ねぎ、さんとうさい、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ケーキ</p>	<p>21 野菜そば かぼちゃ含め煮 りんご</p> <p><small>【赤】豚肉、かまぼこ、EM牛乳、しらす 【黄】沖縄そば、油、精白米 【緑】にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、かぼちゃ、りんご、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>23 もずく丼 みそ汁(チンゲン菜、玉ねぎ) きゅうりとまよしの和え物 ソファール元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、鶏卵、油揚げ、ソファール、EM牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、ホットケーキ、ゴマ(黒) 【緑】沖縄もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、りょくとうもやし</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 セサミスティック</p>	<p>24 麦ご飯 みそ汁(キャベツ、油揚げ) 鮭の塩麹焼き 鶏と大根の煮物 バナナ</p> <p><small>【赤】油揚げ、しらさげ、鶏もも、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、油、マヨドレ 【緑】キャベツ、大根、にんじん、しいたけ、バナナ、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア(ブレン)80 ツナマヨおにぎり</p>	<p>25 タコライス すまし汁(ほうれん草、大根) たんかん</p> <p><small>【赤】牛・ひき肉、豚レバー、ピザチーズ、EM牛乳、豚かた肉 【黄】精白米、おし麦、油、ビーフン、ごま油、きび砂糖 【緑】にんにく、たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、ほうれんそう、大根、タンゼロ、ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 焼きビーフン</p>	<p>26 麦ご飯 みそ汁(じゃがいも、玉ねぎ) さばのおろし煮 いんげんソテー りんご</p> <p><small>【赤】さば、豚肉、EM牛乳、しらす、チーズ 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、きび砂糖、油、食パン、マヨドレ 【緑】たまねぎ、ネギ、しょうが、大根、さやいんげん、にんじん、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 じゃこトースト</p>	<p>27 カレーライス(根菜) おからサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】豚かた肉、鶏レバー、おから、竹輪、EM牛乳、いか、くん製 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、きび砂糖、油、食パン、マヨドレ 【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、バナナ、プルーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 するめ ブルーン</p>	<p>28 麦ご飯 すまし汁(大根、わかめ、ねぎ) ごぼうと豚肉のみそ煮 マカロニサラダ パイン缶</p> <p><small>【赤】豚かた肉、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、油、きび砂糖、スパゲティ類、マヨドレ、もち米、ごま 【緑】大根、ワカメ、ネギ、ごぼう、にんじん、しょうが、きゅうり、干しぶどう、パインアップル缶</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 五平餅</p>
<p>30 あわご飯 みそ汁(キャベツ、しめじ) 肉じゃが もずく酢(みかん)</p> <p><small>【赤】牛・かた肉、グリーンピース、EM牛乳 【黄】精白米、あわ精白粒、油、じゃが芋、こんにやく、きび砂糖、薄力粉 【緑】キャベツ、しめじ、ネギ、たまねぎ、にんじん、沖縄もずく、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>31 麦ご飯 みそ汁(小松菜、麩) ポークケチャップ なます みかん</p> <p><small>【赤】豚かた肉、EM牛乳、ナチュラルチーズ、クリーム、牛乳、チーズ 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、薄力粉 【緑】こまつな、たまねぎ、にんじん、ピーマン、大根、温州みかん、ほうれんそう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 チーズ蒸しパン</p>	<p>年末年始はいかがすごされたでしょうか。それぞれの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。</p> <p>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、お正月のごちそうで疲れた胃腸を休めます。七草がそろわなくても、小松菜やはんだま、大根葉で代用してもよいでしょう。</p> <p style="text-align: center;">【春の七草】</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  せり </div> <div style="text-align: center;">  すずな </div> <div style="text-align: center;">  なすな </div> <div style="text-align: center;">  すずしろ </div> <div style="text-align: center;">  ほとけのぎ </div> <div style="text-align: center;">  こぎょう </div> <div style="text-align: center;">  はこべら </div> </div>			

※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