

予定献立表

2023年4月分

オリーブ保育園

月	火	水	木	金	土
<p>～ご入園、ご進級おめでとうございます～</p> <p>春の暖かな日差しの中、新しい環境での生活がスタートしました。健やかな成長には「早寝・早起き・朝ごはん、そして運動」のリズムがとても大切です。朝ごはんをしっかりと食べて元気いっぱい遊べる生活リズムを作っていきましょう。</p>   					
					<p>1 麦ご飯 みそ汁(なす) 入園式 チキンマレード煮 野菜炒め(キャベツ、たまねぎ) りんご</p> <p>【赤】成鶏・羊羽、豚肉、チーズ、ゴマなしミソ、フィッシュ 【黄】精白米、おし麦、油 【緑】ナス、ワカメネギ、オレンジ、マレード、キャベツ、たまねぎ、にんじん、りんご</p> <p>麦茶 おかかチーズおにぎり 味付小魚</p>
<p>3 カレーライス(ポーク) 白菜の和え物 バナナ</p> <p>【赤】豚かた肉、鶏レバー、まぐろ、缶詰、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、玄米フレーク、マッシュマロ 【緑】たまねぎ、にんじん、キャベツ、はくさい、バナナ</p> <p>EM酪農牛乳 玄米フレークスナック</p>	<p>4 麦ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 鮭のマヨネーズ焼き 人参シリシリ(シラス) いちご</p> <p>【赤】ゆし豆腐、ベニまけ、しらす、EM牛乳、豆乳、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、マヨドレ、ごま油、薄力粉、油 【緑】ネギ、しめじ、たまねぎ、にんじん、いちご、沖縄もずく、こら</p> <p>EM酪農牛乳 もずく入りひらやちー</p>	<p>5 スパゲティミートソース アーサ汁 キャベツサラダ チーズ10鉄分入り</p> <p>【赤】豚ひき肉、牛・ひき肉、豚レバー、チーズ、豆腐、型抜き チーズ10鉄分、しらす 【黄】スパゲティ、麺、オリーブ油、油、薄力粉、バター、きび砂糖、精白米、ごま 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、あおさ、キャベツ、みかん、にんじん、ひじき</p> <p>麦茶 じゃこひじきおにぎり</p>	<p>6 麦ご飯 みそ汁(小松菜、しめじ) 鯖のカレー焼 ブロッコリーソテー バナナ</p> <p>【赤】さば、豚かた肉、EM牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、さつま芋、バター、きび砂糖、ゴマ(黒) 【緑】こまつな、しめじ、ネギ、ブロッコリー、にんじん、コーン、バナナ</p> <p>EM酪農牛乳 スイートポテト</p>	<p>7 ふりかけご飯 すまし汁(ほうれん草、大根) 肉じゃが キャベツの塩昆布和え フルーツゼリー(巨峰)</p> <p>【赤】輸入牛・かた肉、ス、グリーンピース、ゆでEM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、こんにやく、しらたき、きび砂糖、食パン 【緑】ほうれん草、大根、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、塩昆布、いちご、ジャム</p> <p>EM酪農牛乳 ジャムパン(食パン)</p>	<p>8 中華丼 なめこ汁(ネギ) きゅうり竹輪 りんご</p> <p>【赤】豚・かた・赤肉、豆腐、竹輪、EM牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、米粉 【緑】はくさい、にんじん、しいたけ、ピーマン、なめこ、ネギ、きゅうり、りんご、いちご、ジャム</p> <p>EM酪農牛乳 いちごの米粉クッキー</p>
<p>10 もずく丼 みそ汁(白菜、油揚げ) 土佐和え ブルー</p> <p>【赤】豚ひき肉、鶏卵、油揚げ、EM牛乳、チーズ、牛乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、薄力粉 【緑】沖縄もずく、にんじん、こんにやく、ピーマン、赤ピーマン、はくさい、きゅうり、ブルーコーン</p> <p>EM酪農牛乳 コーンのお焼き(卵抜)</p>	<p>11 お弁当</p> <p>【赤】EM牛乳 【黄】クリームパン 【緑】</p> <p>EM酪農牛乳 クリームパン</p>	<p>12 麦ご飯 みそ汁(ほうれん草、えのき) さばのおろし煮 かぼちゃと豚肉のうま煮 清見みかん</p> <p>【赤】さば、豚肉、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、食パン、バター 【緑】ほうれん草、えのき、しょうが、大根、かぼちゃ、たまねぎ、さやいんげん、しょうが、タンゴール</p> <p>EM酪農牛乳 シナモントースト</p>	<p>13 ふりかけご飯 みそ汁(かぼちゃ、油揚げ) 鶏のから揚げ ブロッコリーの和え物 ブルー</p> <p>【赤】油揚げ、成鶏、もも、EM牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、油、強力粉、黒砂糖 【緑】かぼちゃ、根深ねぎ、しょうが、ブロッコリー、トマト、ブルー、干しぶどう</p> <p>EM酪農牛乳 黒糖カステラ</p>	<p>14 ロールパン クリームシチュー(豚肉) 小魚サラダ シークワーサーゼリー</p> <p>【赤】豚・かた・赤肉、クリーム、牛乳、しらす 【黄】ロールパン、じゃが芋、油、薄力粉、バター、ごま油、シークワーサーゼリー、精白米、ごま 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリ、さやいんげん、キャベツ、ひじき、コーン、塩昆布、味付けのり</p> <p>麦茶 塩昆布おにぎり</p>	<p>15 麦ご飯 みそ汁(大根) ハニースパイシーチキン 野菜炒め(青菜) パイン缶</p> <p>【赤】成鶏、もも、豚かた肉、EM牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、はちみつ、油、薄力粉、炭酸飲料、サイダー、黒砂糖 【緑】大根、にんにく、チンゲンサイ、にんじん、りょうとうもろやし、パインアップル、缶</p> <p>EM酪農牛乳 そべボーボー</p>
<p>17 納豆ごはん イナムドチ からし菜チャンプルー バナナ</p> <p>【赤】納豆、豚かた肉、カマボコ、沖縄豆腐、EM牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、油、薄力粉、きび砂糖、はちみつ、さつま芋 【緑】大根、しいたけ、からし、にんじん、たまねぎ、バナナ</p> <p>EM酪農牛乳 さつまいも蒸しカップ</p>	<p>18 麦ご飯 すまし汁(白菜、しめじ) 鮭のごま味噌焼き パパイヤイリチー りんご</p> <p>【赤】しるさげ、まぐろ、缶詰、EM牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、ごま、きび砂糖、ごま油、薄力粉 【緑】はくさい、しめじ、パパイヤ、にんじん、こら、りんご</p> <p>EM酪農牛乳 三月菓子</p>	<p>19 タコライス すまし汁(大根、わかめ、ねぎ) 粉ふきいも(青のり) あまなつ</p> <p>【赤】牛・ひき肉、豚レバー、ピザチーズ、豚肉 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、中華めん、ごま油 【緑】にんにく、たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、大根、わかめ、ネギ、あおのり、なつみかん、ピーマン</p> <p>ジョア(アレン) 焼きそば(おやつ)</p>	<p>20 麦ご飯 みそ汁(かぶ、ワカメ) 豚肉のケチャップ煮 白菜サラダ 味付小魚</p> <p>【赤】豚かた肉、ゴマなしミソ、フィッシュ、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、さつま芋 【緑】かぶ、ワカメ、たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、生、はくさい、りんご、きゅうり、にんじん</p> <p>EM酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p>21 チキンピラフ おみそ汁(豆腐、ねぎ) マカロニサラダ 生ソファール元気ヨーグルト 会</p> <p>【赤】若鶏、もも、グリーンピース、ゆで、沖縄豆腐、まぐろ、缶詰、ソファール、EM牛乳 【黄】精白米、油、スパゲティ、麺、マヨドレ、ケーキ 【緑】たまねぎ、にんじん、にんにく、ネギ、きゅうり</p> <p>EM酪農牛乳 お誕生会ケーキ</p>	<p>22 野菜そば 煮豆 バナナ</p> <p>【赤】豚肉、カマボコ、大豆、EM牛乳、鶏肉、グリーンピース、ゆで 【黄】沖縄そば、油、きび砂糖、精白米、バター 【緑】にんじん、キャベツ、りょうとうもろやし、真昆布、バナナ、たまねぎ、コーン</p> <p>EM酪農牛乳 ジャワライス</p>
<p>24 麦ご飯 みそ汁(山東菜、ふ) 生揚げのそぼろ煮(春雨) かぼちゃサラダ 味付小魚</p> <p>【赤】豚ひき肉、生揚げ、ゴマなしミソ、フィッシュ、挽きわり納豆 【黄】精白米、おし麦、焼きふ、油、はるさめ、じゃが芋、マヨドレ、きび砂糖 【緑】さんとうさい、にんじん、さやいんげん、かぼちゃ、きゅうり、ネギ、焼きのり</p> <p>飲む野菜と果実 納豆みそおにぎり</p>	<p>25 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜、絹ごし) 鮭の塩焼き 野菜炒め(キャベツ、チンゲン) りんご</p> <p>【赤】豆腐、しるさげ、豚かた肉、EM牛乳、きな粉、豆乳 【黄】精白米、おし麦、油、食パン、きび砂糖 【緑】チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、りょうとうもろやし、さやいんげん、りんご</p> <p>EM酪農牛乳 パン(きな粉クリーム)</p>	<p>26 ゆかりご飯 みそ汁(小松菜、えのき) まぐろカツ(ソース) ひじき炒め 清見みかん</p> <p>【赤】きびだま、豆乳、豚肉、大豆、EM牛乳、しらす 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、パン粉、油、こんにやく、しらたき、油、米粉、ごま油、きび砂糖 【緑】こまつな、えのき、ひじき、にんじん、さやいんげん、タンゴール、こら、コーン</p> <p>EM酪農牛乳 チヂミ</p>	<p>27 麦ご飯 すまし汁(白菜、トマト) 松風焼き きゅうりともやしの和え物 バナナ</p> <p>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、EM牛乳、クリーム、脱脂粉乳 【黄】精白米、おし麦、パン粉、乾燥、油、きび砂糖、ごま、焼きふ 【緑】はくさい、トマト、ワカメ、たまねぎ、きゅうり、りょうとうもろやし、バナナ</p> <p>EM酪農牛乳 ふむふむ(麩のおやつ)</p>	<p>28 カレーライス(根菜) モズク酢(みかん) チーズ10鉄分入り</p> <p>【赤】豚かた肉、鶏レバー、型抜き、チーズ10鉄分、みどり調整豆乳、しらす、チーズ 【黄】精白米、おし麦、さつま芋、オリーブ油、きび砂糖、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、沖縄もずく、きゅうり、みかん</p> <p>みどり調整豆乳 じゃこトースト</p>	<p>29</p> <p style="text-align: center;">昭和の日</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