

予 定 献 立 表

2023年10月分

オリーブ保育園

月	火	水	木	金	土
<p>2 あわご飯 みそ汁(厚揚げ・水菜) 豚肉のしょうが焼き かぼちゃ含め煮 青切りみかん</p> <p><small>【赤】生揚げ、豚肉、EM牛乳、豆乳 【黄】精白米、あわ精白粒、油、薄力粉、きび砂糖、はちみつ、さつま芋 【緑】たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが、かぼちゃ、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 さつまいも蒸しカップ</p>	<p>3 麦ご飯 みそ汁(小松菜・ちくわ) 鯖の梅焼き デークニーイリチー りんご</p> <p><small>【赤】竹輪、さば、豚かた肉 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、ごま 【緑】こまつな、梅干し、葉、大根、にんじん、さやいんげん、りんご、塩昆布、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア(ブレン)80 塩昆布おにぎり</p>	<p>4 麦ご飯 みそ汁(山東菜・ふ) 揚げ豆腐のあんかけ 大根の甘酢和え オレンジ</p> <p><small>【赤】木綿豆腐、鶏ひき肉、EM牛乳、ウイナー、チーズ、牛乳 【黄】精白米、おし麦、焼きふ、油、きび砂糖、ホットケーキ、マヨネーズ 【緑】さんとうさい、たまねぎ、にんじん、きくらげ、ネギ、しょうが、大根、オレンジ、キャベツ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 きゃべつマフィン</p>	<p>5 麦ご飯 すまし汁(チンゲン菜・絹ごし) 鮭のごま味噌焼き クービーイリチー 梨</p> <p><small>【赤】豆腐、しるさけ、豚かた肉、カマボコ、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、ごま、きび砂糖、ごま油、こんにやく、油もち米 【緑】チンゲンサイ、昆布、しいたけ、にんじん、なし</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 五平餅</p>	<p>6 カレーライス(根菜) おからサラダ 味付小魚</p> <p><small>【赤】豚かた肉、鶏レバー、おから、竹輪、ゴマなしミニフィッシュ、みどり調整豆乳 【黄】精白米、おし麦、さつま芋、オリーブ油、マヨネーズ 【緑】たまねぎ、にんじん、れんこん、しょうが、こんにやく、きゅうり、コーン、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 黒棒 バナナ</p>	<p>7 麦ご飯 みそ汁(小松菜・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、成鶏・もも、EM牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、油、ごま油、ごま、ライ麦、薄力粉、きび砂糖 【緑】こまつな、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、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 スコーン</p>
<p>9</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">スポーツの日</p>  <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 クリームパン</p>	<p>10 お弁当</p> <p><small>【赤】EM酪農牛乳 【黄】パン 【緑】</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 さつま芋のオレンジ煮</p>	<p>11 麦ご飯 みそ汁(白菜・豚肉) きびなご唐揚げ トマトサラダ(きゅうり) チーズ10鉄分入り</p> <p><small>【赤】豚肉、スルメ、小型抜きチーズ10鉄分、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、油、きび砂糖、オリーブ油、さつま芋、バター 【緑】はくさい、トマト、きゅうり、カメオレンジ、パルシヤ・ストロブジュース</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 さつま芋のオレンジ煮</p>	<p>12 ふりかけご飯 みそ汁(キャベツ・厚揚げ) レバーの炒め物 ブロッコリーのおかかチーズ和え 柿</p> <p><small>【赤】生揚げ、豚レバー、豚かた肉、チーズ、EM牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、米粉 【緑】キャベツ、こんにやく、にんじん、たまねぎ、りょくとうもろやし、ニラ、ブロッコリー、かき、甘がき、いちご、ジャム</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 いちごの米粉クッキー</p>	<p>13 麦ご飯 おみそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 誕生 チンジャオロース 生 きゅうり竹輪 会 フルーツゼリー(巨峰)</p> <p><small>【赤】豚かた肉、赤肉、竹輪、EM牛乳、きな粉、豆乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、ごま油、ケーキ 【緑】かぼちゃ、根深ねぎ、しょうが、たまねぎ、たけのこ、缶、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 お誕生ケーキ</p>	<p>14 チキンピラフ すまし汁(小松菜・しめじ) ポテトサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】若鶏・もも、グリーンピース、EM牛乳、豆乳 【黄】精白米、油、じゃが芋、マヨネーズ、薄力粉、炭酸飲料・サイダー、黒砂糖 【緑】たまねぎ、にんじん、こんにやく、こまつな、しめじ、にんじん、きゅうり、コーン、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 そべボーボー</p>
<p>16 あわご飯 みそ汁(白菜・油揚げ) なすの挽き肉炒め モズク酢(みかん)</p> <p><small>【赤】油揚げ、豚ひき肉、EM牛乳、しらす 【黄】精白米、あわ精白粒、油、きび砂糖 【緑】はくさい、ナス、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、沖縄もずく、きゅうり、みかん、スイートコーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 コーンおむすび</p>	<p>17 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜・さつま芋) 魚てんぷら ひじき炒め</p> <p><small>【赤】キングクリップ、豆乳、豚肉、大豆、EM牛乳、カマボコ 【黄】精白米、おし麦、さつま芋、薄力粉、こんにやく、油、沖縄そば、きび砂糖 【緑】チンゲンサイ、ひじき、にんじん、さやいんげん、バナナ、なが昆布、ネギ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 沖縄そば</p>	<p>18 麦ご飯 みそ汁(玉ねぎ、わかめ) すき焼き風煮 きゅうりともしの和え物 柿</p> <p><small>【赤】輸入牛・かたロース、沖縄豆腐、EM牛乳、まぐろ・缶詰 【黄】精白米、おし麦、油、こんにやく、ロールパン、マヨネーズ 【緑】たまねぎ、カメネギ、にんじん、はくさい、きゅうり、りょくとうもろやし、かき、キャベツ、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ツナサンド</p>	<p>19 麦ご飯 みそ汁(なす・鶏肉) 豚肉とチンゲン菜の炒め物 フルーツサラダ</p> <p><small>【赤】若鶏・もも、豚肉、ヨーグルト 【黄】精白米、おし麦、はるさめ、ごま油、精白米 【緑】ナス、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうが、にんじん、しいたけ、みかん、バナナ、干しぶどう、梅干し、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 梅おかかおにぎり</p>	<p>20 ロールパン クリームシチュー(かぶ) ほうれん草のサラダ シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】豚かた肉・赤肉、クリーム牛乳、EM酪農牛乳、きな粉、豆乳 【黄】ロールパン、油、じゃが芋、薄力粉、バター、オリーブ油、きび砂糖、シークワサーゼリー、食パン 【緑】にんじん、しいたけ、たまねぎ、かぶ、ブロッコリー、まいたけ、こんにやく、ほうれん草、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 パン(きな粉クリーム)</p>	<p>21 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜・麩) 高野豆腐と野菜のうま煮 さつまいものゴマ和え プルーン</p> <p><small>【赤】凍り豆腐、豚かた肉・赤肉、EM牛乳、チーズ、牛乳 【黄】精白米、おし麦、ふ、油、きび砂糖、さつま芋、マヨネーズ 【緑】チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、プルーン、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 コーンのお焼き</p>
<p>23 あわご飯 すまし汁(大根・わかめ・ねぎ) 松風焼き 野菜炒め(キャベツ、ピーマン) オレンジ</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、豚かた肉、豚肉 【黄】精白米、あわ精白粒、パン粉、油、きび砂糖、ごま 【緑】大根、わかめ、ネギ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、りょくとうもろやし、オレンジ、昆布</small></p> <p style="text-align: center;">飲む野菜と果実 クファジュージーおにぎり</p>	<p>24 麦ご飯 みそ汁(カラシナ・じゃが芋) 鯖の塩麹焼き ブロッコリーソテー 味付小魚</p> <p><small>【赤】しるさけ、豚かた肉、ゴマなしミニフィッシュ、EM牛乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、くずでん粉、きび砂糖 【緑】からし、ブロッコリー、にんじん、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 豆乳のくずもち</p>	<p>25 麦ご飯 すまし汁(白菜・トマト) ごぼうと牛肉のみそ煮 マカロニサラダ 青切りみかん</p> <p><small>【赤】輸入牛・かたロース、まぐろ・缶詰、EM牛乳、クリーム 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、きび砂糖、スパゲティ類、マヨネーズ、薄力粉、バター 【緑】はくさい、トマト、わかめ、ごぼう、にんじん、しょうが、きゅうり、温州みかん、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 レーズンクッキー</p>	<p>26 麦ご飯 みそ汁(冬瓜・ねぎ) 揚げ魚のケチャップ煮 しらすのサラダ パイン缶</p> <p><small>【赤】キングクリップ、しらす、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、マヨネーズ、さつま芋 【緑】とうがん、ネギ、たまねぎ、ピーマン、こまつな、コーン、パインアップル・缶</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 焼き芋</p>	<p>27 マーボー豆腐丼 みそ汁(山東菜・えのき) 大根と柿の甘酢和え ソファール元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、ソファール、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、ごま油、はちや棒 【緑】にんじん、しいたけ、たまねぎ、こんにやく、しょうが、ニラ、さんとうさい、大根、かき、バナナ、えのき</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 はちや棒 バナナ</p>	<p>28 野菜そば 煮豆 りんご</p> <p><small>【赤】豚肉、カマボコ、大豆、EM牛乳 【黄】沖縄そば、油、きび砂糖、精白米 【緑】にんじん、しいたけ、たまねぎ、りょくとうもろやし、真昆布、りんご、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ふりかけおにぎり</p>
<p>30 納豆ごはん イナムドチ パパイヤイリチー バナナ</p> <p><small>【赤】納豆、豚かた肉、カマボコ、まぐろ・缶詰、EM牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、油、強力粉、黒砂糖 【緑】大根、しいたけ、パパイヤ、にんじん、ニラ、バナナ、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>31 麦ご飯 カボチャスープ チキンアップルソース 野菜炒め(青菜) 梨</p> <p><small>【赤】牛乳、成鶏・もも、豚かた肉、EM牛乳、ハム、ピザソース 【黄】精白米、おし麦、油、バター、米粉、きび砂糖、食パン 【緑】たまねぎ、かぼちゃ、りんご、チンゲンサイ、にんじん、りょくとうもろやし、なし、ピーマン、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ピザトースト</p>	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  <div style="text-align: center;"> <p>～ 食欲の秋～</p> <p>さんま、きのこ、さつまいも、りんごなどの秋の食べ物がおいしい季節になりました。 旬の食材は栄養も豊富です。秋の食材を味わいながら、 かぜなどに負けない体をつくりましょう。</p> </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