





予 定 献 立 表

2023年11月分

オリーブ保育園

月	火	水	木	金	土
		<p>1 麦ご飯 春雨スープ 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりともやしの和え物 柿</p> <p><small>【赤】豚・かた・赤肉・しろさけ・EM牛乳・鶏卵 【黄】精白米、おし麦、はるさめ、油きび砂糖、薄力粉、ごま油 【緑】レタス、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、きゅうり、りょくとうもやし、かき</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 サーターアンダーギー</p>	<p>2 麦ご飯 ボルシチ 白菜サラダ プルーン</p> <p><small>【赤】牛・かた・ロース・豚・バー・がら・みどり調整豆乳・しらす・チーズ 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、薄力粉、バター、きび砂糖 【緑】にんじん、たまねぎ、しめじ、さやいんげん、はくさい、りんご、きゅうり、プルーン、ワカメ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 カルシウムおにぎり</p>	<p style="font-size: 2em;">3</p> <p style="text-align: center;">文化の日</p> 	<p>4 あわご飯 みそ汁(大根・しめじ) チキンのケチャップ煮 野菜炒め(キャベツ・たまねぎ) オレンジ</p> <p><small>【赤】鶏・手羽・豚肉・EM牛乳 【黄】精白米、あわ精白粒、油、米粉、きび砂糖、バター 【緑】大根、しめじ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、オレンジ、かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 かぼちゃクッキー(米粉)</p>
<p>6 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜・麩) 生揚げのそぼろ煮(春雨) かぼちゃ含め煮 パン缶</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、ふ、油、はるさめ、ホットケーキ、ゴマ(黒)、ごま 【緑】チンゲンサイ、にんじん、さやいんげん、かぼちゃ、パインアップル・缶</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ごまごま豆腐パン</p>	<p>7 スパゲティーミートソース アーサ汁 ほうれん草のサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、牛・ひき肉、豚ひき肉、チーズ、豆腐、まぐろ、缶詰水、煮、型抜きチーズ10鉄分 【黄】スパゲティ類、オリーブ油、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、ほうれん草、コーン、バナナ、塩昆布</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 塩昆布とツナのおにぎり チーズ10鉄分入り</p>	<p>8 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ・しめじ) 鶏と大根の煮物 小松菜の和え物(おかか) 青切りみかん</p> <p><small>【赤】若鶏・もも・EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、薄力粉等、きび砂糖 【緑】かぼちゃ、しめじ、ネギ、大根、にんじん、しいたけ、こまつな、りょくとうもやし、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ちんすこう(手作り)</p>	<p>9 麦ご飯 みそ汁(白菜・トマト) 魚ハンバーグ きんぴら風煮(いんげん) りんご</p> <p><small>【赤】キングクリップ、鶏ひき肉、豆乳、豚肉、EM牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、油、パン粉、米粉、砂糖 【緑】はくさい、トマト、ワカメ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、りんご、パインアップル・缶</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 米粉のパインアップルケーキ</p>	<p>10 もずく丼 ゆし豆腐(ねぎ) きゅうりの梅和え チーズ10鉄分入り</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、鶏卵、ゆし豆腐、型抜きチーズ10鉄分、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、食パン 【緑】沖縄もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、ネギ、きゅうり、梅干し、いちご・ジャム</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ジャムパン(食パン)</p>	<p>11 野菜そば ブロッコリーの和え物 バナナ</p> <p><small>【赤】豚・かた・刻みカツオ、かまぼこ、EM牛乳 【黄】沖縄そば、油、きび砂糖、さつま芋、バター 【緑】にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、ブロッコリー、トマト、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 キャラメルポテト 味付小魚</p>
<p>13 あわご飯 みそ汁(厚揚げ・ねぎ) 肉じゃが キャベツサラダ プルーン</p> <p><small>【赤】生揚げ、牛・かた・ロース、グリーンピース、EM牛乳、脱脂粉乳、牛乳 【黄】精白米、あわ精白粒、油、じゃが芋、こんにやく、しらたき、きび砂糖、薄力粉 【緑】ネギ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、みかん、プルーン、もも・缶</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ピーチマフィン(卵除去)</p>	<p>14 お弁当会</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 芋ご飯 みそ汁(冬瓜・ねぎ) 鯖の塩焼き 野菜炒め(もやし・ひじき) パン缶</p> <p><small>【赤】さば、豚かた肉、ショア、油揚げ 【黄】精白米、さつま芋、油、きび砂糖、ごま 【緑】とうがん、ネギ、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、ひじき、パインアップル・缶</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア(マスカット)80 きつねおにぎり</p>	<p>16 麦ご飯 すまし汁(チンゲン菜・絹ごし) ピーマンと豚肉の味噌炒め さつまいもの甘辛煮 オレンジ</p> <p><small>【赤】豆腐、豚かた肉、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、ごま油、きび砂糖、さつま芋、紫いもチップ 【緑】チンゲンサイ、ピーマン、赤ピーマン、りょくとうもやし、たまねぎ、オレンジ、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 いもチップバナナ</p>	<p>17 カレーライス(ポーク) お かの甘酢合え 誕 ソファール元気ヨーグルト 生 会</p> <p><small>【赤】豚かた肉、鶏レバー、ソーファール、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、きび砂糖、ケーキ 【緑】たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ根、葉</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 お誕生ケーキ</p>	<p>18 野菜そば ブロッコリーの和え物 バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉、かまぼこ、刻みカツオ、EM牛乳 【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、ブロッコリー、トマト、味付けのり、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ふりかけおにぎり</p>
<p>20 あわご飯 みそ汁(キャベツ・油揚げ) 豚肉のしょうが焼き キュウリとワカメの和え物 フルーツゼリー(巨峰)</p> <p><small>【赤】油揚げ、豚肉、EM牛乳、豆乳 【黄】精白米、あわ精白粒、油、きび砂糖、ライ麦・全粒粉、薄力粉 【緑】キャベツ、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが、きゅうり、ワカメ、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 スコーン(卵乳なし)</p>	<p>21 麦ご飯 すまし汁(白菜・えのき) 鮭のマヨネーズ焼き 切り干し大根サラダ バナナ</p> <p><small>【赤】べにざけ、まぐろ、缶詰水、煮、EM牛乳、クリーム、脱脂粉乳 【黄】精白米、おし麦、マヨドレ、ごま、きび砂糖、焼きふ、親世ふ 【緑】はくさい、えのき、しめじ、たまねぎ、大根、切り干し大根、きゅうり、にんじん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ふむふむ(麩のおやつ)</p>	<p>22 麦ご飯 みそ汁(小松菜・麩) 炒りどり マヨチーズちくわ 青切りみかん</p> <p><small>【赤】鶏肉、竹輪、チーズ、脱脂粉乳、クリーム、EM牛乳、さば、缶詰 【黄】精白米、おし麦、ふ、さといも、油、マヨドレ、そうめん 【緑】こまつな、にんじん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、さやいんげん、パセリ、乾、温州みかん、ネギ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ソーメンタシャ</p>	<p style="font-size: 1.5em;">23</p> <p style="text-align: center;">勤労感謝の日</p> 	<p>24 ロールパン きのこシチュー トマトサラダ(きゅうり) シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】豚かた肉、牛乳、脱脂粉乳、しらす、型抜きチーズ10鉄分 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、きび砂糖、ケーキ 【緑】たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ根、葉</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 お誕生ケーキ</p>	<p>25 麦ご飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) ポークのアップルソース 野菜炒め(ブロッコリー) プルーン</p> <p><small>【赤】豚かた肉、まぐろ、缶詰、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、きび砂糖、油、さつま芋 【緑】たまねぎ、ネギ、りんご、ブロッコリー、にんじん、りょくとうもやし、プルーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 蒸し芋</p>
<p>27 納豆ごはん ちむしんじ タマナーチャンブルー パン缶</p> <p><small>【赤】納豆、豚かた肉、豚レバー、沖縄豆腐、EM牛乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、スパゲティ類、黒砂糖 【緑】にんじん、ネギ、にんにく、キャベツ、たまねぎ、パインアップル・缶</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 マカロニきな粉</p>	<p>28 あんかけ焼きそば みそ汁(なす) かぼちゃサラダ オレンジ</p> <p><small>【赤】豚肉、チーズ 【黄】中華めん、油、きび砂糖、じゃが芋、マヨドレ、精白米 【緑】はくさい、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、ナス、りんご、ネギ、かぼちゃ、きゅうり、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 おかかチーズおにぎり</p>	<p>29 麦ご飯 みそ汁(キャベツ・しめじ) 鯖のカレー焼 冬瓜の煮物 バナナ</p> <p><small>【赤】さば、若鶏・もも、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、食パン、黒砂糖、バター 【緑】キャベツ、しめじ、ネギ、とうがん、にんじん、さやいんげん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 黒糖ラスク</p>	<p>30 麦ご飯 みそ汁(大根・油揚げ) ミートローフ(アレルギー対応) つけ合わせ野菜 りんご</p> <p><small>【赤】油揚げ、沖縄豆腐、豚ひき肉、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、玄米フレーク、マシュマロ 【緑】大根、ネギ、たまねぎ、コーン、ブロッコリー、カリフラワー、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 玄米フレークスナック</p>	<p style="font-size: 1.5em;">私たちが住む沖縄でも、ようやく秋の深まりを感じるようになりました。1日のなかでも気温の変化が大きくなる時です。</p> <p style="font-size: 1.5em;">旬の食材をたくさんとって、冬に向けて元気な体を作りましょう。</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

★発症度が多く重症度が高いもの…卵、乳、小麦、そば、落花生