











予 定 献 立 表

2024年1月分

オリーブ保育園

月	火	水	木	金	土
 					
			<p>4 スパゲティナポリタン アーサ汁 かぼちゃサラダ りんご</p> <p>【赤】ウインナー・チーズ・豆腐・ツナ缶 【黄】スパゲティ類・オリーブ油・じゃが芋・マヨドレ・精白米・きび砂糖・油 【緑】にんじん・たまねぎ・トマト・ピーマン・あおさかぼちゃ・きゅうり・りんご・味付けのり</p> <p>飲む野菜と果実 みそおにぎり</p>	<p>5 ハヤシライス 土佐和え フルーツサラダ</p> <p>【赤】牛肉・鶏レバー・ヨーグルト・EM牛乳 【黄】精白米・おし麦・じゃが芋・油 【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・タンゼロ</p> <p>EM酪農牛乳 黒棒 たんかん</p>	<p>6 麦ご飯 みそ汁(キャベツ・えのき) タンドリーチキン きゅうりともやしの和え物 バナナ</p> <p>【赤】成鶏・もも・ヨーグルト・EM牛乳・豚肉 【黄】精白米・おし麦 【緑】キャベツ・えのき・たまねぎ・ピーマン・赤ピーマン・しょうが・にんにく・きゅうり・りょうとうもやし・バナナ・にんじん・しいたけ・こまつな</p> <p>EM酪農牛乳 ポロポロジュース(コマツ)</p>
8	<p>9 お弁当会</p> <p>【赤】EM牛乳 【黄】パン 【緑】</p> <p>EM酪農牛乳 クリームパン</p>	<p>10 麦ご飯 すまし汁(小松菜・絹ごし) 松風焼き 白菜の和え物 パン缶</p> <p>【赤】豆腐・鶏ひき肉・鶏レバー・まぐろ・缶詰・EM牛乳・牛乳 【黄】精白米・おし麦・パン粉・油・きび砂糖・ごま・さつま芋・バター・ゴマ 【緑】こまつな・たまねぎ・はくさい・にんじん・パインアップル・缶</p> <p>EM酪農牛乳 スイートホト</p>	<p>11 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜・麩) 魚てんぷら(マグロ) デークニーイリチー りんご</p> <p>【赤】きはだまぐろ・豆乳・豚かた肉・EM牛乳 【黄】精白米・おし麦・ふ・薄力粉・油・食パン 【緑】チンゲンサイ・大根・にんじん・さやいんげん・りんご・いちご・ジャム</p> <p>EM酪農牛乳 ジャムパン(食パン)</p>	<p>12 麦ご飯 ポークビーンズ(レバー) 切り干し大根サラダ ソフル元気ヨーグルト</p> <p>【赤】大豆・豚ひき肉・豚レバー・まぐろ・缶詰・水煮・ソフル・EM牛乳 【黄】精白米・おし麦・スパゲティ類・油・ごま・きび砂糖・さつま芋 【緑】たまねぎ・にんじん・さやいんげん・大根・切り干し大根・きゅうり</p> <p>EM酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p>13 麦ご飯 すまし汁(大根・わかめ・ねぎ) 鶏肉のネギ南蛮 コールスローサラダ チーズ10鉄分入り</p> <p>【赤】成鶏・もも・型抜きチーズ10鉄分・EM牛乳・豆乳・ツナ缶 【黄】精白米・おし麦・油・ごま油・マヨドレ・きび砂糖・薄力粉 【緑】大根・ワカメ・ネギ・根深ねぎ・しょうが・キャベツ・にんじん・コーン・とう</p> <p>EM酪農牛乳 ひらやちー</p>
<p>成人の日</p> 					
15	<p>16 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 鯖のカレー焼 クービーリチー バナナ</p> <p>【赤】さば・豚かた肉・かまぼこ・しらす・型抜きチーズ10鉄分 【黄】精白米・おし麦・ごま油・強力粉・黒砂糖 【緑】かぼちゃ・根深ねぎ・昆布・しいたけ・にんじん・バナナ・えだまめ</p> <p>麦茶 ゆかりおにぎり(しらす) チーズ10鉄分入り</p>	<p>17 麦ご飯 みそ汁(山東菜・油揚げ) 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ(シラス) バナナ</p> <p>【赤】油揚げ・豚肉・しらす・EM牛乳・牛乳 【黄】精白米・おし麦・油・ごま油・強力粉・黒砂糖 【緑】さんとうさい・たまねぎ・ピーマン・赤ピーマン・しょうが・にんじん・島ニンジン・ネギ・りんご・干しぶどう</p> <p>EM酪農牛乳 黒糖カステラ</p>	<p>18 麦ご飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 炒り豆腐 キャベツサラダ ブルー</p> <p>【赤】沖縄豆腐・鶏ひき肉・鶏卵・EM牛乳 【黄】精白米・おし麦・じゃが芋・ごんにやく・しらたき・油・きび砂糖・はちや棒 【緑】たまねぎ・ネギ・しいたけ・にんじん・キャベツ・みかん・ブルー・バナナ</p> <p>EM酪農牛乳 はちや棒バナナ</p>	<p>19 カレーライス(チキン) ブロッコリーのおかかチーズ和え フルーツゼリー(巨峰)</p> <p>お誕生会</p> <p>【赤】鶏肉・鶏レバー・チーズ・EM牛乳 【黄】精白米・おし麦・じゃが芋・油・クーキー 【緑】たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ブロッコリー</p> <p>EM酪農牛乳 お誕生会ケーキ</p>	<p>20 野菜そば 煮豆 オレンジ</p> <p>【赤】豚肉・かまぼこ・大豆・EM牛乳・挽きわり納豆・豚ひき肉 【黄】沖縄そば・油・きび砂糖・精白米 【緑】にんじん・キャベツ・りょうとうもやし・真昆布・オレンジ・ネギ・焼きのり</p> <p>EM酪農牛乳 納豆みそおにぎり</p>
22	<p>23 麦ご飯 みそ汁(白菜・しめじ) 高野豆腐と野菜のうま煮 きゅうりの塩昆布あえ たんかん</p> <p>【赤】凍り豆腐・豚かた肉・赤肉・EM牛乳・牛乳・チーズ 【黄】精白米・あわ精白粒・油・きび砂糖・薄力粉 【緑】はくさい・しめじ・キャベツ・にんじん・たまねぎ・きゅうり・塩昆布・タンゼロ・ほうれんそう</p> <p>EM酪農牛乳 スコーン(ほうれん草・チーズ)</p>	<p>24 麦ご飯 みそ汁(レタス・トマト・ワカメ) わかさぎのオランダ揚げ 野菜炒め(青菜) みかん</p> <p>【赤】わかさぎ・チーズ・豆乳・豚かた肉・EM牛乳・きな粉 【黄】精白米・おし麦・薄力粉・油・食パン・きび砂糖 【緑】レタス・トマト・ワカメ・にんじん・パセリ・チンゲンサイ・りょうとうもやし・温州みかん</p> <p>EM酪農牛乳 パン(きな粉クリーム)</p>	<p>25 麦ご飯 すまし汁(ほうれん草・大根) ごぼうと豚肉のみそ煮 マカロニサラダ ブルー</p> <p>【赤】豚かた肉・まぐろ・缶詰・ジョア・しらす・油揚げ 【黄】精白米・おし麦・ごんにやく・油・きび砂糖・スパゲティ類・マヨドレ・ごま 【緑】ほうれんそう・大根・ごぼう・にんじん・しょうが・きゅうり・ブルー</p> <p>ジョア(マスカット)80 いなり寿司</p>	<p>26 ロールパン チキンチャウダー 小松菜の和え物(おかか) バナナ</p> <p>【赤】若鶏・もも・牛乳・クリーム・グリーンピース・ツナ缶 【黄】ロールパン・じゃが芋・オリーブ油・バター・薄力粉・精白米・マヨドレ 【緑】たまねぎ・にんじん・セロリ・こまつなり・りょうとうもやし・バナナ・味付けのり</p> <p>麦茶 ツナマヨおにぎり</p>	<p>27 麦ご飯 みそ汁(豆腐・ワカメ) 八宝菜 スティックキュウリ 味付小魚</p> <p>【赤】沖縄豆腐・豚かた肉・コマなしミニフィッシュ・EM牛乳・豆乳 【黄】精白米・おし麦・油・きび砂糖・米粉 【緑】ワカメ・ネギ・はくさい・にんじん・たまねぎ・しいたけ・たけのこ・水煮缶・ピーマン・きくらげ・きゅうり・バナナ</p> <p>EM酪農牛乳 米粉のバナナケーキ(コア)</p>
29	<p>30 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜・えのき) 豆腐と鯖のハンバーグ ひじき炒め りんご</p> <p>【赤】納豆・豚かた肉・赤肉・豚レバー・まぐろ・缶詰・EM牛乳・豆乳 【黄】精白米・おし麦・じゃが芋・油・米粉・きび砂糖 【緑】島ニンジン・ネギ・にんにく・ブロッコリー・にんじん・りょうとうもやし・温州みかん・かぼちゃ</p> <p>EM酪農牛乳 かぼちゃポーロ</p>	<p>31 クファジュシー なめこ汁(ネギ) 鶏と野菜の煮物 バナナ</p> <p>【赤】豚肉・豆腐・若鶏・もも・EM牛乳 【黄】精白米・油・玄米フレーク・マシュマロ 【緑】にんじん・昆布・ネギ・なめこ・とうがん・さやいんげん・バナナ</p> <p>EM酪農牛乳 玄米フレークスナック</p>	<p>年末年始はいかが過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。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。七草の生命力と栄養をいただき疲れた胃腸を休めます。七草は小松菜やはんだま、大根葉で代用してもよいでしょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">        </div> <p>せり すずな なずな すずしろ ほとけのざ こぎょう はこべら</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