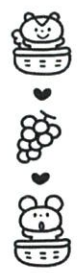



予 定 献 立 表

2021年10月分

オリーフ保育園

月	火	水	木	金	土
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;">  <p style="text-align: center;">～ 食欲の秋 ～</p> <p>秋は実りの季節です。最近では少しだけ暑さも和らいできました。さんま、きのこ、さつまいも、りんごなど、おいしい食材がたくさん出回る季節です。旬の食材は栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、かぜなどに負けない体を作りましょう。</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: right;">  </div> </div>					
				1	2
				カレーライス(根菜) おからサラダ 味付小魚 <small>【赤】豚・かた、鶏レバー、竹輪、味付小魚、ソファール 【黄】精白米、おし麦、さつま芋、オリーブ油、食パン、黒砂糖、バター 【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</small> ソファール元気ヨーグルト 黒糖ラスク	あわご飯 みそ汁(チンゲン菜、豆腐) 鶏と野菜の煮物 モズク酢(みかん) <small>【赤】沖縄豆腐、鶏・もも、EM牛乳、豆乳 【黄】精白米、あわ、油、三温糖、米粉 【緑】チンゲンサイ、にんじん、とうがら、さやいんげん、沖縄もずく、きゅうり、みかん、バナナ</small> EM酪農牛乳 米粉のバナナケーキ(ココア)
4	5	6	7	8	9
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 <small>【赤】生揚げ、豚・かた、EM牛乳、鶏卵、牛乳 【黄】精白米、あわ、油、薄力粉、三温糖、はちみつ、さつま芋 【緑】きょうな、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> EM酪農牛乳 さつまいも蒸しカップ	麦ご飯 みそ汁(キャベツ、えのき) 魚のポテトクリーム焼き ブロッコリーソーテー 梨 <small>【赤】べにざけ、豚・かた、しらす 【黄】精白米、おし麦、米粉、油、じゃが芋、ごま、三温糖 【緑】キャベツ、えのき、コーン、たまねぎ、パセリ、ブロッコリー、にんじん、なし、ひじき</small> 麦茶 じゃこひじきおにぎり	ふりかけご飯 みそ汁(チンゲン菜、麩) 揚げ豆腐のあんかけ かぶの甘酢合え 柿 <small>【赤】鶏ひき肉、みどり調整豆乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、ふ、油、砂糖、薄力粉、黒砂糖 【緑】チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、きくらげ、ネギ、しょうが、かぶ、かぶ・葉、かき</small> みどり調整豆乳 そべポーポー	麦ご飯 みそ汁(カラシ、じゃが芋) 鯖のカレー焼き デークニーイリチー りんご <small>【赤】さば、豚・かた、しらす 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油 【緑】チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、りんご、えだまめ</small> ジョア(プレーン)80 ゆかりおにぎり(しらす)	麦ご飯 みそ汁(レタス、トマト) チンジャオロース ステックキュウリ チーズ(鉄分入り) <small>【赤】豚・かた、チーズ、EM牛乳、きな粉、豆乳 【黄】精白米、おし麦、砂糖、ごま油、食パン、三温糖 【緑】レタス、トマト、ワカメ、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうり</small> EM酪農牛乳 パン(きな粉クリーム)	チキンピラフ すまし汁(小松菜、しめじ) スパゲティサラダ バナナ <small>【赤】鶏・もも、まぐろ・缶詰、EM牛乳 【黄】精白米、油、スパゲティ麺、ホットケーキ、ごま 【緑】たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、こまつな、しめじ、きゅうり、干しぶどう、バナナ</small> EM酪農牛乳 ごまごま豆腐パン
11	12	13	14	15	16
あわご飯 みそ汁(白菜、油揚げ) チキンマレード煮 ゴーヤーチャンプルー バナナ <small>【赤】油揚げ、鶏・手羽、沖縄豆腐、豚・かた、EM牛乳、きな粉 【黄】精白米、あわ、油、くずでん粉、黒砂糖 【緑】はくさい、オレンジ・マレード、ニガウリ、たまねぎ、にんじん、バナナ</small> EM酪農牛乳 黒糖くずもち	お弁当の日 <small>【赤】EM牛乳 【黄】 【緑】</small> EM酪農牛乳 クリームパン	きのコスパゲティ みそ汁(小松菜、豚肉) きゅうり竹輪 ぶどう <small>【赤】豚肉、鶏ひき肉、豚・かた、竹輪、ツナ缶、煮干し 【黄】スパゲティ麺、ごま油、精白米 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、しめじ、ピーマン、焼きのり、こまつな、きゅうり、ぶどう、味付けのり</small> 麦茶 ツナマヨおにぎり いりこ	芋ご飯 鮭の北海汁 クービーイリチー 柿 <small>【赤】べにざけ、豚・かた、カマボコ、EM牛乳、豆乳 【黄】精白米、さつま芋、こんにゃく、油、米粉、三温糖 【緑】大根、にんじん、しめじ、根深ねぎ、昆布、しいたけ、かき、かぼちゃ</small> EM酪農牛乳 かぼちゃポーロ	麦ご飯 おゆし豆腐(アーサ) 肉じゃが 生ほうれん草のサラダ 会ブルー <small>【赤】ゆし豆腐、牛・かた、ローズ、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、こんにゃく、三温糖、オリーブ油、砂糖、かりんとう 【緑】あおさ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ほうれん草、コーン、ブルー、バナナ</small> EM酪農牛乳 お誕生日ケーキ	沖縄そば 小松菜としめじのおかか和え りんご <small>【赤】豚肉、カマボコ、EM牛乳、ツナ缶 【黄】沖縄そば、砂糖、精白米、三温糖、油 【緑】なが昆布、にんじん、ネギ、こまつな、しめじ、りんご、味付けのり</small> EM酪農牛乳 みそおにぎり
18	19	20	21	22	23
あわご飯 みそ汁(なす) 生揚げのそぼろ煮(春雨) さつまいものゴマ和え パイン缶 <small>【赤】豚ひき肉、生揚げ、ジョア、豚肉 【黄】精白米、あわ、精白粒、油、はるさめ、さつま芋、ごま 【緑】ナス、ワカメ、ネギ、にんじん、ピーマン、さやいんげん、パインアップル・缶、昆布</small> ジョア(マスカット)80 クファージュシーおにぎり	納豆みそご飯(のり) 食育 そうめん汁 からし菜チャンプルー のり りんご のり 日 <small>【赤】挽きわり納豆、豚ひき肉、沖縄豆腐、豚・かた、EM牛乳、チーズ 【黄】精白米、三温糖、そうめん、油、スパゲティ麺 【緑】ネギ、焼きのり、しいたけ、からし、にんじん、たまねぎ、りんご、トマト、缶、パセリ</small> EM酪農牛乳 ペンネミート	麦ご飯 さつま汁 魚てんぷら ひじき炒め 柿 <small>【赤】鶏・もも、キングクリップ、豆乳、豚・かた、大豆、EM牛乳、ウインナー、チーズ、牛乳 【黄】精白米、おし麦、さつま芋、こんにゃく、薄力粉、油、ホットケーキ 【緑】大根、にんじん、根深ねぎ、ひじき、さやいんげん、かき、キャベツ</small> EM酪農牛乳 きやべつマフィン	そぼろ丼 みそ汁(白菜、しいたけ) きゅうりともやしの和え物 青切りみかん <small>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、鶏卵、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖、油、ケーキ 【緑】ほうれん草、はくさい、しいたけ、きゅうり、りょうとうもやし、温州みかん</small> EM酪農牛乳 かりんとうバナナ	ロールパン ポークビーンズ EM酪農牛乳 バナナ <small>【赤】大豆、豚ひき肉、豚レバー、EM牛乳、味付小魚 【黄】ロールパン、スパゲティ麺、油、精白米 【緑】たまねぎ、にんじん、さやいんげん、バナナ、梅干し、味付けのり</small> 麦茶 梅おかかおにぎり 味付小魚	麦ご飯 みそ汁(小松菜、油揚げ) ハニースパイシーチキン 野菜炒め(ブロッコリー) 梨 <small>【赤】油揚げ、鶏・もも、豚・かた、EM牛乳、豆腐、きな粉 【黄】精白米、おし麦、はちみつ、油、白玉粉、三温糖 【緑】こまつな、にんにく、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、なし</small> EM酪農牛乳 豆腐もち
25	26	27	28	29	30
納豆ごはん イナムドチ パパイアイリチー バナナ <small>【赤】納豆、豚・かた、カマボコ、まぐろ・缶詰、EM牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、こんにゃく、油、強力粉、黒砂糖 【緑】大根、しいたけ、パパイア、にんじん、ニラ、バナナ、干しぶどう</small> EM酪農牛乳 黒糖カステラ	麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ、しめじ) 鯖の香味焼き 白和え(ほうれん草、人参) りんご <small>【赤】さば、沖縄豆腐、ツナ缶、煮干し 【黄】精白米、おし麦、三温糖、砂糖 【緑】かぼちゃ、しめじ、ネギ、しょうが、にんにく、ほうれん草、にんじん、りんご</small> 麦茶 おかかチーズおにぎり 煮干し佃煮	ふりかけご飯 みそ汁(キャベツ、厚揚げ) レバーのごまソースあえ 春雨サラダ りんご 梨 <small>【赤】生揚げ、豚レバー、ツナ缶、EM牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、三温糖、ごま、はるさめ、ホットケーキ 【緑】キャベツ、しょうが、きゅうり、トマト、ワカメ、なし、にんじん</small> EM酪農牛乳 ブリッツ(人参)	麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜、じゃが芋) 鯖の塩麹焼き 冬瓜の煮物 ぶどう <small>【赤】しらさげ、豚・かた、EM牛乳、しらす 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、ごま油、米粉、三温糖 【緑】チンゲンサイ、とうがら、にんじん、さやいんげん、ぶどう、ニラ、コーン</small> EM酪農牛乳 チヂミ	麦ご飯 マーボー豆腐 白菜サラダ シークワーサーゼリー <small>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、砂糖、ごま油、油、シークワーサーゼリー、さつま芋 【緑】にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、ネギ、はくさい、りんご、きゅうり</small> EM酪農牛乳 蒸し芋	麦ご飯 すまし汁(大根、ワカメ) 松風焼き 野菜炒め(キャベツ、ピーマン) 青切りみかん <small>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、豚・かた、油揚げ、チーズ 【黄】精白米、おし麦、パン粉、乾燥油、三温糖、ごま 【緑】大根、ワカメ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、りょうとうもやし、温州みかん</small> 麦茶 きつねおにぎり チーズ(鉄分入り)

※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