

予 定 献 立 表

2021年11月分

オリーブ保育園

月	火	水	木	金	土
<p>1 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜、しめじ) チキンのケチャップ煮 野菜炒め(キャベツ、インゲン) 青切りみかん</p> <p><small>【赤】鶏・手羽、豚・かた、EM牛乳、チーズ 【黄】精白米、あわ、油、薄力粉、三温糖 【緑】チンゲンサイ、しめじ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、りょうとうもやし、さやいんげん、温州みかん、ほうれんそう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 スコーン(ほうれん草、チーズ)</p>	<p>2 麦ご飯 みそ汁(白菜、トマト) まぐろカツ(ゴマ) 人参シソ(シラス) りんご</p> <p><small>【赤】きはだまぐろ、豆乳、しらす、あずき、チーズ 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、ゴマ、パン粉、油、ごま油、黒砂糖、三温糖、もち米 【緑】はくさい、トマト、ワカメ、にんじん、ネギ、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">ぜんざい(もち米) チーズ(鉄分入り)</p>	<p>3</p> <p style="font-size: 2em;">文化の日</p> 	<p>4 ゆかりご飯 カボチャスープ ハンバーグ つけ合わせ野菜 梨</p> <p><small>【赤】牛乳、牛・ひき肉、豚ひき肉、沖縄豆腐、EM牛乳、豆乳、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、油、バター、米粉、じゃが芋、薄力粉 【緑】たまねぎ、かぼちゃ、コーン、ブロッコリー、カリフラワー、なし、にんじん、ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ひらやちー</p>	<p>5 カレーライス(魚) かぶの甘酢合え フルーツサラダ</p> <p><small>【赤】キングクリップ、豚・かた、鶏ハーフ、脱脂粉乳、ヨーグルト、豆乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、砂糖、食パン 【緑】にんじん、たまねぎ、にんにく、ピーマン、かぶ、かぶ・葉、みかん、バナナ、干しぶどう、ブルーベリー・ジャム</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 ジャムパン</p>	<p>6 麦ご飯 みそ汁(豆腐、ワカメ) 八宝菜 茹で卵 柿</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、豚・かた、鶏卵、ツナ缶、味付小魚 【黄】精白米、おし麦、油、三温糖 【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、ピーマン、きくらげ、かき、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ツナマヨおにぎり 味付小魚</p>
<p>8 あわご飯 みそ汁(じゃがいも、玉ねぎ) すきやき風煮 きゅうりの梅和え パン缶</p> <p><small>【赤】牛・かた、ローズ、沖縄豆腐、EM牛乳 【黄】精白米、あわ、精白粒、じゃが芋、油、こんにやく、もち米、三温糖、ごま 【緑】たまねぎ、ネギ、にんじん、はくさい、きゅうり、梅干し、パインアップル・缶</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 五平餅</p>	<p>9 お弁当の日</p> <p style="text-align: center;">牛乳 あんぱん</p>	<p>10 スパゲティミートソース みそ汁(白菜、油揚げ) ほうれん草のサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、牛・ひき肉、豚レバー、チーズ、油揚げ、まぐろ・缶詰、味付小魚 【黄】麵、オリーブ油、薄力粉、バター、砂糖、米、ごま 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、ほうれんそう、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 味付小魚</p>	<p>11 麦ご飯 すまし汁(大根、わかめ、ねぎ) 鯖の味噌煮(玉ネギ) ブロッコリーソテー 柿</p> <p><small>【赤】さば、豚・かた、EM牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖、油、ホットケーキ、ゴマ 【緑】大根、ワカメ、ネギ、しょうが、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、かき</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ゴマポッキー</p>	<p>12 親子丼 みそ汁(厚揚げ、ねぎ) 小松菜の和え物(おなか) ソファール元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】鶏肉、鶏卵、生揚げ、ソファール、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、はちや棒 【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン、根深ねぎ、ネギ、こまつな、りょうとうもやし、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 はちや棒 青切りみかん</p>	<p>13 納豆ごはん 豚汁 からし菜チャンプルー りんご</p> <p><small>【赤】納豆、豚・かた、沖縄豆腐、EM牛乳、チーズ 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、さといも、油、薄力粉、砂糖 【緑】大根、こまつな、にんじん、根深ねぎ、からし、たまねぎ、りんご、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 コーンのお焼き</p>
<p>15 あずきご飯 みそ汁(花麩) ハニースパイシーチキン デークニーイチー バナナ</p> <p><small>【赤】鶏・もも、豚・かた、EM牛乳、豆乳、きな粉 【黄】精白米、もち米、焼きふ、はちみつ、油、くずでん粉、砂糖 【緑】こまつな、にんにく、大根、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 豆乳のくずもち</p>	<p>16 キッズビビンバ なめこ汁 大豆の甘辛炒め 柿</p> <p><small>【赤】豚肉、豆腐、大豆、しらす、ツナ缶、味付小魚 【黄】精白米、おし麦、ごま油、三温糖、ごま、油 【緑】にんにく、しょうが、たけのこ、しいたけ、にんじん、りょうとうもやし、ほうれんそう、なめこ、ネギ、かき、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり 味付小魚</p>	<p>17 麦ご飯 すまし汁(白菜、えのき) 鮭のごま味噌焼き 切り干し大根炒め りんご</p> <p><small>【赤】しろさけ、豚・かた、カマボコ、EM牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、ごま、砂糖、ごま油、こんにやく、油、三温糖、薄力粉、油 【緑】はくさい、えのき、ワカメ、切り干し大根、にんじん、しいたけ、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 サーターアンダーギー</p>	<p>18 麦ご飯 みそ汁(ほうれん草、竹輪) レバーの炒め物 マカロニサラダ(ツナ) パン缶</p> <p><small>【赤】竹輪、豚レバー、豚・かた、まぐろ・缶詰、EM牛乳、ウィンナー 【黄】精白米、おし麦、油、三温糖、スパゲティ麵、ロールパン 【緑】ほうれんそう、にんにく、にんじん、たまねぎ、りょうとうもやし、ニラ、きゅうり、干しぶどう、パインアップル・缶</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ロールパン(ウイナー)</p>	<p>19 もずく丼 ゆし豆腐 小松菜としめじのおなか和え チーズ(鉄分入り)</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、鶏卵、ゆし豆腐、チーズ、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、砂糖、油、ケーキ 【緑】沖繩もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、ネギ、こまつな、しめじ、キャベツ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 お誕生日ケーキ</p>	<p>20 野菜そば 蒸し芋 青切りみかん</p> <p><small>【赤】豚肉、カマボコ、EM牛乳 【黄】沖繩そば、油、さつま芋、精白米 【緑】にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ふりかけおにぎり</p>
<p>22 あわご飯 みそ汁(厚揚げ) なすの挽き肉炒め 大根と柿の甘酢合え</p> <p><small>【赤】生揚げ、豚ひき肉、EM牛乳、脱脂粉乳 【黄】精白米、あわ、精白粒、油、砂糖、薄力粉 【緑】ワカメ、ネギ、ナス、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、大根、かき、もも・缶</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ピーチマフィン</p>	<p>23</p> <p style="font-size: 2em;">勤労感謝の日</p> 	<p>24 ふりかけご飯 みそ汁(小松菜、えのき) 和食 豆腐ハンバーグ の きんぴら風煮(れんこん) 日 りんご</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、ツナ缶、豆乳、鶏ひき肉、しらす、油揚げ、味付小魚 【黄】精白米、おし麦、パン粉、油、三温糖、ごま、砂糖 【緑】こまつな、えのき、ネギ、にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 いなり寿司 味付小魚</p>	<p>25 麦ご飯 みそ汁(なす) 揚げ魚のケチャップ煮 白菜サラダ 青切りみかん</p> <p><small>【赤】キングクリップ、EM牛乳、クリーム 【黄】精白米、おし麦、油、三温糖、砂糖、油、薄力粉、バター 【緑】ナス、根深ねぎ、たまねぎ、ピーマン、はくさい、りんご、きゅうり、にんじん、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 ロールパン きのこシチュー トマトサラダ シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】豚・かた、牛乳、脱脂粉乳、しらす、チーズ 【黄】ロールパン、油、じゃが芋、薄力粉、バター、三温糖、オリーブ油、シークワサーゼリー、精白米 【緑】にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、エリンギ、しいたけ、しめじ、トマト、きゅうり、ワカメ、えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり チーズ(鉄分入り)</p>	<p>27 麦ご飯 みそ汁(冬瓜、山東菜) 高野豆腐と野菜のうま煮 きゅうりと竹輪の和え物 バナナ</p> <p><small>【赤】凍り豆腐、豚・かた、竹輪、EM牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、三温糖、さつま芋、バター、ゴマ 【緑】とうがん、さんとうさい、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 スイートポテト</p>
<p>29 納豆みそご飯 ちむしんじ タマナーチャンプルー 青切りみかん</p> <p><small>【赤】挽きわり納豆、豚ひき肉、豚・かた、豚レバー、沖縄豆腐、EM牛乳 【黄】精白米、三温糖、じゃが芋、油、米粉、アーモンド、砂糖、バター 【緑】ネギ、にんじん、にんにく、キャベツ、たまねぎ、ニラ、温州みかん、かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 かぼちゃクッキー</p>	<p>30 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ、しめじ) きびなごの蒲焼き風 白和え(ほうれん草、ひじき) 柿</p> <p><small>【赤】スルルー、沖縄豆腐、ツナ缶、ジョア、鶏肉 【黄】精白米、おし麦、油、三温糖、ごま、バター 【緑】かぼちゃ、しめじ、ネギ、ほうれんそう、ひじき、にんじん、かき、たまねぎ、コーン、グリーンピース</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア(マスカット)80 ジャワライス</p>	<p style="font-size: 2em;">11月24日は「和食の日」</p>  <p style="font-size: 3em; font-weight: bold;">和食</p> <p>和食の文化について認識を深め、大切さを再認識する日となるようお願いを込めて制定されました。米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成を持つ和食の文化は、ユネスコ無形文化財に登録されました。日本は、豊かな自然に恵まれた旬の食材があります。できるだけ自然を壊さずに、だし汁や発酵食品のうま味を使うことを目指します。日本特有の素晴らしい食文化を繋げていきましょう。</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