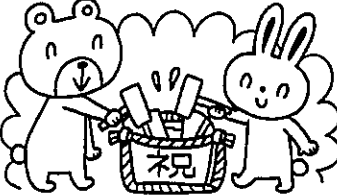
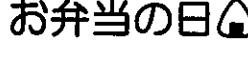


2026年度1月

献立表

オリーブ保育園

	月	火	水	木	金	土
	5	6	7	8	9	10
献立	ふりかけご飯 そうめん汁 切り干し大根炒め さつまいもの甘辛煮	麦ご飯 みそ汁(キャベツ・じゃが芋) チキンアップルソース ひじき炒め たんかん	麦ご飯 みそ汁(かぶ) 鯖の塩焼き 野菜炒め(青菜) ソファール元気ヨーグルト	麦ご飯 みそ汁(冬瓜、からし菜) レバーのごまソースあえ 野菜炒め(ブロッコリー) チーズ 10鉄分入り	0-1歳 ビーフシチュー 小松菜とコーンのゴマ和え バナナ	カレーピラフ すまし汁(えのき・水菜) パイン缶
主な食材	精白米 押麦 やさしいふりかけのりかつお そうめん 乾しいたけ 葉ねぎ 切り干し大根 豚かた にんじん 煮しめ 煮しめ 煮しめ 煮しめ 煮しめ 煮しめ 煮しめ まいも EM牛乳 玄米フレーク マシュマロ	精白米 押麦 キャベツ じゃがいも 鶏もも りんご きび砂糖 ほしひじき にんじん 豚かた 大豆 さやいん げん しらす 油 タンゼロ生 EM牛乳 養パン 黒砂糖 バター	精白米 押麦 かぶ さば チンゲンサイ にんじん りんご くとうもやし 豚かた 油 ソファール EM牛乳 豚かた 0-1歳 乾しいたけ こまつな	精白米 押麦 とうがん からし菜 豚かた -しょうが 油 きび砂糖 こまつな フロッコリー にんじん りんご とう もやし まぐろ缶 型抜きチーズ 10鉄分ヨーグルト さつまいも	0-1歳 牛かた 0-1歳 豚かた -じゃがいも にんじん たま ねぎ しめじ 煮しめ -マヨ 油 トマトソース 薄力粉 パター ク 0-1歳 こまつな 3-5歳 牛かた こまつな きび砂糖 バナナ 養茶 精白米 3-5歳 まぐろ缶 味付けのり	精白米 押麦 鶏もも たまねぎ にんじん 油 えのきた け きょうな 1-2歳 牛かた EM牛乳 ゆかり
おやつ	EM酪農牛乳、玄米フレークスナック	EM酪農牛乳、黒糖ラスク	EM酪農牛乳、ポロポロジュース (3歳)	ジョア(プレーン)80、蒸し芋	麦茶、ツナマヨおにぎり	EM酪農牛乳、ゆかりおにぎり
	12	13	14	15	16	17
献立	成人の日 	お弁当の日△ 	麦ご飯 みそ汁(キャベツ・かぶ) ポークケチャップ 小松菜と油揚げのおかか和え 青りんごゼリー	ふりかけご飯 みそ汁(厚揚げ・水菜) 魚ハンバーグ かぼちゃかきめ煮 パイン缶	八宝菜(丼) ゆし豆腐(アーサ) ポテトサラダ おさつスティック	野菜そば おからサラダ オレンジ
主な食材	EM牛乳 メロンパン	精白米 押麦 キャベツ 鶏もも 葉ねぎ 豚かた たまねぎ にんじん 煮しめ -マヨ 油 こまつな 油揚げ かつお削 り節 きび砂糖 青りんごゼリー EM牛乳 絹ごし豆腐 ホットケーキ粉 こまつな	精白米 押麦 キャベツ 鶏もも 葉ねぎ 豚かた たまねぎ にんじん 煮しめ -マヨ 油 こまつな 油揚げ かつお削 り節 きび砂糖 青りんごゼリー EM牛乳 絹ごし豆腐 ホットケーキ粉 こまつな	精白米 押麦 やさしいふりかけのりかつお 生揚げ きょうな キングクリップ たまねぎ 鶏ひき肉 油 豆 乳 かぼちゃ パインアップル缶 ヨーグルト(ヨーグルト)薄力粉 脱脂粉乳 きび砂糖 もも缶	精白米 押麦 豚かた はくさい にんじん たまねぎ 乾 しいたけ 鶏もも 煮しめ -マヨ 油 きび砂糖 ゆ し豆腐 あおさ じゃがいも きゅうり 3-5歳 牛かた 3-5歳 おさつスティック EM牛乳 お誕生日ケーキ	沖縄そば 豚かた 0-1歳 にんじん キャベツ りんご とう もやし 油 煮しめ 煮しめ おから 竹輪 きゅうり 3-5歳 牛かた 3-5歳 牛かた 3-5歳 EM牛乳 精白米 いろいろやさい ふりかけ
おやつ	EM酪農牛乳、玄米フレークスナック	EM酪農牛乳、メロンパン	EM酪農牛乳、こまごま豆腐パン	ジョア(マスカット)80、ピーチマフィン(卵除去)	EM酪農牛乳、お誕生日ケーキ	EM酪農牛乳、ふりかけおにぎり
	19	20	21	22	23	24
献立	麦ご飯 みそ汁(大根・わか) 生揚げのそぼろ煮(春雨) かぶの甘酢和え チーズ 10鉄分入り	麦ご飯 みそ汁(白菜・しめじ) きびなごの蒲焼き風 白和え(ほうれん草・ひじき) オレンジゼリー	スパゲティナポリタン すまし汁(小松菜・竹輪) かぼちゃサラダ たんかん	麦ご飯 すまし汁(冬瓜・水菜) ミートローフ(アレルギー対応) 小魚サラダ	カレーライス(根菜) 白菜サラダ みかん	マーボー豆腐丼 すまし汁(大根・ねぎ) きゅうりともやしの和え物
主な食材	精白米 押麦 大根 カットわかめ 葉ねぎ 豚ひき肉 油 にんじん 生揚げ はるさめ さやいんげん かぶ きび 砂糖 型抜きチーズ 10鉄分 EM牛乳 さつまいも パ ター こまつな	精白米 押麦 はくさい しめじ スルメ 油 きび砂糖 こまつな ほうれん草 ほうれん草 ほうれん草 ほうれん草 まぐろ缶 3-5歳 牛かた 3-5歳 牛かた 3-5歳 牛かた 3-5歳 タピオカ粉、黒砂糖、きな粉	スパゲティ ナポリタン にんじん たまねぎ トマト缶 煮 しめ 煮しめ 煮しめ 煮しめ 煮しめ 煮しめ 煮しめ 0-1歳 オリーブ油 チーズ こまつな 竹輪 かぼちゃ じゃがいも きゅうり 3-5歳 タンゼロ EM牛乳 混ぜ 込みわかしめ	精白米 押麦 とうがん きょうな 沖縄豆腐 たまねぎ 豚ひき肉 油 しらす干し キャベツ ほしひじき にん じん 3-5歳 牛かた 3-5歳 牛かた 3-5歳 牛かた 3-5歳 豆腐 豆乳 きび砂糖 植物性油脂(マーガリン) 粉糖 みかん缶	精白米 押麦 豚かた 鶏かた -たまねぎ にんじん さつ まいも オリーブ油 しょうが にんにく はくさい り んご きゅうり きび砂糖 油 温州みかん EM牛乳 豆 乳 ウエハース バナナ	精白米 押麦 沖縄豆腐 豚ひき肉 豚かた -にんじん た まねぎ にんにく しょうが きび砂糖 こまつな 大 根 カットわかめ 葉ねぎ きゅうり りんご とうも やし かつお削り節 EM牛乳 梅干し 味付けのり
おやつ	EM酪農牛乳、スイートポテト	飲む野菜と果実(グレープ)、黒糖くずもち	EM酪農牛乳、混ぜ込みわかしめおにぎり	EM酪農牛乳、カップケーキ(ココア・みかん)	EM酪農牛乳、豆乳ウエハース、バナナ	EM酪農牛乳、梅おかかおにぎり
	26	27	28	29	30	31
献立	納豆ごはん ちむしんじ(島にんじん) タマナーチャンプルー オレンジ	タコライス みそ汁(かぼちゃ・油揚げ) きゅうりの梅和え 味付小魚	麦ご飯 みそ汁(青菜・厚揚げ) 魚のポテトクリーム焼き 島ニンジンのかんぴら風 ゼリー	麦ご飯 みそ汁(白菜・さつま芋) なすの挽き肉炒め モズク酢(みかん)	ハヤシライス マカロニサラダ パイン缶	カレーうどん コールスローサラダ ブルー
主な食材	精白米 押麦 糸引き納豆 かつお削り節 豚かた 豚 かた -じゃがいも 島ニンジン 葉ねぎ にんにく 沖縄豆 腐 キャベツ にんじん たまねぎ にら 油 3-5歳 養 パン いちごジャム ヨーグルト(プレーン)	精白米 押麦 牛ひき肉 豚かた -にんにく たまねぎ に んじん 油 レタス トマト チーズ かぼちゃ 油揚げ 根菜 ねぎ きゅうり 梅干し かつお削り節 ゴマなしマヨネ ーズ 薄力粉 鶏卵 きび砂糖 こまつな EM牛乳	精白米 押麦 こまつな 生揚げ べにざけ 米粉 油 にんじん 3-5歳 牛かた 3-5歳 牛かた 3-5歳 牛かた 3-5歳 0-1歳 豚かた 0-1歳 豚かた 0-1歳 豚かた 0-1歳 豆乳 にんじん まぐろ缶	精白米 押麦 はくさい さつまいも 豚ひき肉 なす に んじん たまねぎ さやいんげん 油 もずく きゅうり みかん缶 きび砂糖 野菜ジュース 米粉 豆乳 はちみ つ 干し豆腐 パター	精白米 押麦 牛かた 鶏かた -たまねぎ にんじん じゃ がいも トマト缶 煮しめ -マヨ 油 ハヤシライス スパゲティ きゅうり まぐろ缶 3-5歳 牛かた 3-5歳 牛かた 3-5歳 しらす干し ほしひじき こまつな きび砂糖	うどん たまねぎ チンゲンサイ にんじん 豚かた キャベツ 3-5歳 牛かた 3-5歳 牛かた 3-5歳 牛かた 3-5歳 乳 精白米 塩昆布 こまつな
おやつ	ジョア(プレーン)80、ジャムパン(食パン)	EM酪農牛乳、サーターアンダーギー	EM酪農牛乳、ひらやちー	野菜ジュース、米粉ホットケーキ(レーズン)	麦茶、じゃこひじきおにぎり	EM酪農牛乳、塩昆布おにぎり
年末年始はいかがす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。 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。						
						

※ 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。

※ アレルゲン食品表示を規定されている食品

えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生・アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

★発症数が多く重症度が高いもの・・・えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生