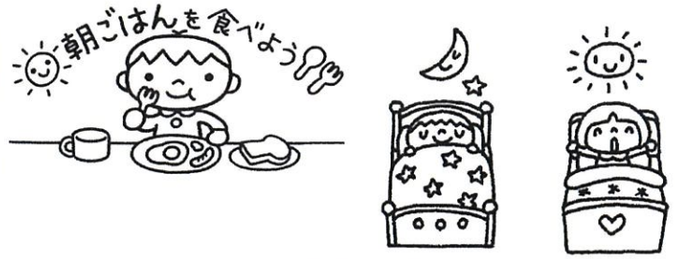
2026年度4月

# 献立表

オリーブ保育園

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 献立<br>主な食材<br>おやつ | ～ご入園、ご進級おめでとうございます～<br>春の暖かな日ざしの中、新しい環境での生活がスタートしました。<br>健やかな成長には「早寝・早起き・朝ごはん、そして運動」のリズムがとても大切です。<br>朝ごはんをしっかり食べて元気いっぱい遊べる生活リズムを作っていきましょう。 | | 1 入園式<br>カレーライス（ポーク）<br>白菜の和え物<br>青りんごゼリー<br>精白米 押麦 豚かた 鶏ﾚﾊﾞｰ たまねぎ 油 にんじん じゃがいも キャベツ はくさい まぐろ缶 青りんごｾﾞﾘｰ EM牛乳 強力粉 黒砂糖 干しぶどう<br>EM酪農牛乳、黒糖カステラ | 2 進級式<br>ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰミートソース<br>すまし汁(大根・ねぎ)<br>きゅうりと竹輪の和え物<br>さくらゼリー<br>ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ ｵﾘｰﾌﾞ 油 豚ひき肉 牛ひき肉 豚ﾚﾊﾞｰ にんじん たまねぎ 乾しいたけ 油 薄力粉 ﾊﾞﾀｰ ﾁｰｽﾞ 大根 ｶｯﾄわかめ 葉ねぎ きゅうり 竹輪 きび砂糖 かつお削り節 さくらｾﾞﾘｰ 野菜ｼﾞｭｰｽ かりんとう<br>野菜ジュース、かりんとう | 3<br>ハヤシライス<br>春雨サラダ<br>パイン缶<br>精白米 押麦 牛かた 鶏ﾚﾊﾞｰ たまねぎ にんじん じゃがいも ﾄﾏﾄ缶ﾎｰﾙ 青ピーマン 油 きゅうり ﾄﾏﾄ ｶｯﾄわかめ はるさめ まぐろ缶 きび砂糖 ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ缶 EM牛乳 油揚げ ごま ｺﾞﾏなしﾐﾆﾌｨｯｼｭ | 4<br>カレーうどん<br>さつまいものゴマ和え<br>味付小魚<br>うどん たまねぎ チンゲンサイ にんじん 豚かた さつまいも さやいんげん マヨドレ ごま ゴマなしﾐﾆﾌｨｯｼｭ EM牛乳 精白米 ゆかり<br>EM酪農牛乳、ゆかりおにぎり |
| 献立<br>主な食材<br>おやつ | 6<br>麦ご飯<br>みそ汁(白菜・えのき)<br>生油げのそぼろ煮（春雨）<br>キュウリとワカメの和え物<br>バナナ<br>精白米 押麦 はくさい えのきたけ 豚ひき肉 油 にんじん 生油げ はるさめ さやいんげん きゅうり ｶｯﾄわかめ きび砂糖 レモン バナナ EM牛乳 くずでん粉 黒砂糖 きな粉<br>EM酪農牛乳、黒糖くずもち | 7<br>麦ご飯<br>みそ汁（かぼちゃ・しめじ・ねぎ）<br>揚げ魚のケチャップ煮<br>白菜サラダ<br>精白米 押麦 かぼちゃ しめじ 葉ねぎ ｷﾝｸﾞｸﾘｯﾌﾟ 油 たまねぎ 青ﾋﾟｰﾏﾝ きび砂糖 はくさい りんご きゅうり にんじん EM牛乳 薄力粉 ﾁｰｽﾞ ｺｰﾝ缶ｸﾘｰﾑ<br>EM酪農牛乳、コーンのお焼き（卵抜） | 8<br>親子丼<br>みそ汁(豆腐、ﾜｶﾒ)<br>粉ふきいも（青のり）<br>ﾌﾟﾙｰﾝ<br>精白米 押麦 鶏もも にんじん たまねぎ 青ピーマン 根深ねぎ 鶏卵 油 沖縄豆腐 ｶｯﾄわかめ 葉ねぎ じゃがいも あおのり ﾌﾟﾙｰﾝ EM牛乳 食パン ｺｰﾝ缶ﾎｰﾙ ﾛｰｽﾊﾑ ﾁｰｽﾞ<br>EM酪農牛乳、ピザトースト | 9<br>麦ご飯<br>すまし汁(ほうれん草・絹ごし)<br>松風焼き<br>人参ｼﾘｼﾘ（ｼﾗｽ）<br>オレンジゼリー<br>精白米 押麦 ほうれんそう 絹ごし豆腐 鶏ひき肉 鶏ﾚﾊﾞｰ たまねぎ パン粉 油 きび砂糖 ごま にんじん しらす干し ごま油 葉ねぎ ｵﾚﾝｼﾞ ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ) さつまいも<br>ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）80、焼き芋 | 10<br>チキンピラフ<br>すまし汁(絹ごし・ﾜｶﾒ)<br>マカロニサラダ<br>ソフール元気ﾖｰｸﾞﾙﾄ<br>精白米 鶏もも たまねぎ にんじん ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ にんにく 油 絹ごし豆腐 ｶｯﾄわかめ ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ きゅうり まぐろ缶 マヨドレ ソフール EM牛乳 納豆 豚ひき肉 葉ねぎ<br>EM酪農牛乳、納豆みそおにぎり | 11<br>野菜そば<br>コールスローサラダ<br>オレンジ<br>沖縄そば 豚かたﾛｰｽ にんじん キャベツ りょくとう もやし 油 蒸しかまぼこ ｺｰﾝ缶ﾎｰﾙ マヨドレ きび砂糖 ｵﾚﾝｼﾞ EM牛乳 精白米 塩昆布 まぐろ缶<br>EM酪農牛乳、塩昆布とツナのおにぎり |
| 献立<br>主な食材<br>おやつ | 13<br>麦ご飯<br>みそ汁（ｷｬﾍﾞﾂ・油油げ）<br>ポークケチャップ<br>かぼちゃ含め煮<br>精白米 押麦 キャベツ 油揚げ 豚かた たまねぎ にんじん 青ピーマン 油 かぼちゃ EM牛乳 米粉 バナナ きび砂糖 豆乳 ピュアココア<br>EM酪農牛乳、米粉のﾊﾞﾅﾅｹｰｷ（ｺｺｱ） | 14 すいか組＆ぶどう組園外保育<br>お弁当の日<br>EM牛乳 クリームパン<br>EM酪農牛乳、クリームパン | 15<br>ふりかけご飯<br>みそ汁(大根・山東菜)<br>ハンバーグ（アレルギー対応）<br>キャベツサラダ<br>精白米 押麦 大根 さんとうさい たまねぎ 牛ひき肉 豚ひき肉 じゃがいも 沖縄豆腐 油 キャベツ みかん缶 きび砂糖 EM牛乳 薄力粉 豆乳 にら まぐろ缶<br>EM酪農牛乳、ひらやちー | 16<br>麦ご飯<br>みそ汁(チンゲン菜・絹ごし)<br>鮭のマヨネーズ焼き<br>きゅうりの塩昆布あえ<br>オレンジゼリー<br>精白米 押麦 チンゲンサイ 絹ごし豆腐 べにざけ しめじ たまねぎ マヨドレ きゅうり 塩昆布 オレンジゼリー 野菜ジュース はちゃ棒、プルーン<br>野菜ジュース、はちゃ棒、プルーン | 17 お誕生会こいのぼり集会<br>ロールパン<br>クリームシチュー（豚肉）<br>小松菜とコーンのゴマ和え<br>オレンジ<br>ロールパン 豚かた じゃがいも たまねぎ にんじん 油 セロリー さやいんげん 薄力粉 バター クリーム 牛乳 こまつな ｺｰﾝ缶ﾎｰﾙ ごま きび砂糖 オレンジ EM牛乳 ｼｮｰﾄｹｰｷ<br>EM酪農牛乳、お誕生日ケーキ | 18<br>ジャワライス（宣）<br>みそ汁(白菜・麩)<br>モズク酢（みかん）<br>精白米 鶏もも にんじん たまねぎ バター ｺｰﾝ缶ﾎｰﾙ ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ はくさい 観世ふ 根深ねぎ もずく きゅうり みかん缶 きび砂糖 EM牛乳<br>EM酪農牛乳、若菜おにぎり |
| 献立<br>主な食材<br>おやつ | 20<br>クファジューシー<br>ゆし豆腐(アーサ)<br>デークニーイリチー<br>パイン缶<br>精白米 豚かた にんじん 刻み昆布 葉ねぎ 油 ゆし豆腐 あおさ 大根 豚かた さやいんげん ﾊﾟｲﾝ缶 野菜ｼﾞｭｰｽ 食パン いちごジャム<br>野菜ジュース、ジャムパン(食パン) | 21 避難訓練<br>麦ご飯<br>すまし汁(白菜・しめじ)<br>魚の味噌照り焼き<br>冬瓜の煮物<br>オレンジ<br>精白米 押麦 はくさい しめじ ホキ しょうが きび砂糖 とうがん にんじん 鶏もも さやいんげん 油 ｵﾚﾝｼﾞ EM牛乳 薄力粉 鶏卵 油<br>EM酪農牛乳、三月菓子 | 22<br>麦ご飯<br>みそ汁(厚油げ・水菜)<br>なすの挽き肉炒め<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのおかかﾁｰｽﾞ和え<br>フルーツサラダ<br>精白米 押麦 生油げ きょうな 豚ひき肉 なす にんじん たまねぎ さやいんげん 油 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ﾁｰｽﾞ かつお削り節 みかん缶 バナナ 干しぶどう ヨーグルトEM牛乳 かぼちゃ 米粉 きび砂糖 豆乳<br>ＥＭ酪農牛乳、かぼちゃボーロ | 23<br>麦ご飯<br>みそ汁（ｷｬﾍﾞﾂ・ふ）<br>魚てんぷら（卵抜き）<br>野菜炒め（ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ）<br>青りんごゼリー<br>精白米 押麦 キャベツ 観世ふ 葉ねぎ ｷﾝｸﾞｸﾘｯﾌﾟ 薄力粉 豆乳 油 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ にんじん りょくとうもやし まぐろ缶 青りんごｾﾞﾘｰ 野菜ｼﾞｭｰｽ さつまいも ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ バター きび砂糖<br>野菜ジュース、さつま芋のオレンジ煮 | 24<br>カレーライス（根菜）<br>きゅうりともやしの和え物<br>ﾌﾟﾙｰﾝ<br>精白米 押麦 豚かた 鶏ﾚﾊﾞｰ たまねぎ にんじん さつまいも ｵﾘｰﾌﾞ 油 しょうが にんにく きゅうり りょくとうもやし かつお削り節 ﾌﾟﾙｰﾝ EM牛乳 観世ふ クリーム 脱脂粉乳 きび砂糖<br>EM酪農牛乳、ふむふむ（麩のおやつ） | 25<br>親子レク♪♪ |
| 献立<br>主な食材<br>おやつ | 27<br>納豆ごはん<br>イナムドチ<br>タマナーチャンプルー<br>パイン缶<br>精白米 押麦 納豆 かつお削り節 豚かた 大根 こんにゃく 乾しいたけ 蒸しかまぼこ 沖縄豆腐 キャベツ にんじん たまねぎ にら 油 ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ缶 EM牛乳 玄米フレーク マシュマロ<br>EM酪農牛乳、玄米フレークスナック | 28 すいか組＆ぶどう組　にんじん掘り<br>ｽﾊﾟｹﾞﾃｨナポリタン<br>豚肉と白菜のｽｰﾌﾟ<br>れんこんのゴママヨサラダ<br>チーズ１０鉄分入り<br>ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ 豚ｿｰｾｰｼﾞ にんじん たまねぎ ﾄﾏﾄ缶ﾎｰﾙ 青ピーマン ｵﾘｰﾌﾞ 油 ﾁｰｽﾞ はくさい 豚かた れんこん さやいんげん ごま マヨドレ きび砂糖 型抜きﾁｰｽﾞ10鉄分 精白米 かつお節 しらす干し ひじき ごま油<br>麦茶、じゃこひじきおにぎり | 29<br>昭和の日<br> | 30<br>麦ご飯<br>みそ汁（チンゲン菜・麩）<br>豆腐ハンバーグ<br>きんぴら風煮<br>オレンジゼリー<br>精白米 押麦 チンゲンサイ 車ふ 沖縄豆腐 葉ねぎ まぐろ缶 豆乳 パン粉 油 ごぼうにんじん 豚かた ｵﾚﾝｼﾞｾﾞﾘｰ 野菜ｼﾞｭｰｽ サクらか<br>野菜ジュース、サクらか |  |

※ 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