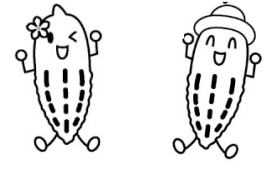


2026年度8月

## 献立表

オリーブ保育園

|      | 月                                                                                             | 火                                                                                                                                                                                                                                    | 水                                                                                                            | 木                                                                                                       | 金                                                                                                                | 土                                                                                                            |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | 31                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                              |                                                                                                         |                                                                                                                  | 1                                                                                                            |
| 献立   | ジャワライス（昼）<br>みそ汁（ハヤ・豆腐）<br>オクラの梅和え<br>オレンジ                                                    | 厳しい暑さが続いています。夏バテ予防のため、睡眠をしっかりと朝食は必ず食べてから登園しましょう。 <div>   </div> |                                                                                                              |                                                                                                         |                                                                                                                  | 沖縄そば（肉入り）<br>ツナ和え（小松菜・人参）<br>パイン缶                                                                            |
| 主な食材 | 精白米 鶏もも にんじん たまねぎ バター ヨーグルト グリーンピース ヘチま 沖縄豆腐 オクラ 梅干し かつお削り節 味噌 野菜ジュース 薄力粉 きび砂糖 油 ほうれん草 チーズ    |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                              |                                                                                                         |                                                                                                                  | 沖縄そば なが昆布 豚かた0-ス きび砂糖 ゆし豆腐 にんじん 葉ねぎ こまつな まぐろ缶 マヨネーズ アイスクリーム EM牛乳 精白米 混ぜ込み わかめ（若菜） ゴマなしミックス                   |
| おやつ  | 野菜ジュース、スコーン（ほうれん草・チーズ）                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                              |                                                                                                         |                                                                                                                  | EM酪農牛乳、若菜おにぎり、味付小魚                                                                                           |
|      | 3                                                                                             | 4                                                                                                                                                                                                                                    | 5                                                                                                            | 6                                                                                                       | 7                                                                                                                | 8                                                                                                            |
| 献立   | ふりかけご飯<br>みそ汁（冬瓜・油揚げ）<br>麴炒め<br>オクラの和え物<br>オレンジ                                               | お弁当の日🍱                                                                                                                                                                                                                               | スパゲティナポリタン<br>豚肉と白菜のスープ<br>フルーツサラダ                                                                           | 麦ご飯<br>みそ汁（山東菜・ふ）<br>魚てんぷら（マグロ）<br>野菜炒め（もやし・ひじき）<br>パンアツプル                                              | カレーライス（バジタブル）<br>マカロニサラダ<br>梨                                                                                    | 八宝菜（丼）<br>すまし汁（わか・豆腐）<br>さつまいものゴマ和え                                                                          |
| 主な食材 | 精白米 押麦 のりかつおふりかけ とうがん 油揚げ 葉ねぎ キャベツ ツナ缶 卵 たまねぎ にんじん 車山 豚かた 油 かつお節 野菜ジュース さつまいも                 | クリームパン                                                                                                                                                                                                                               | スパゲティソース にんじん たまねぎ トマト缶 青ピーマン 油 チーズ 白菜 豚かた みかん缶 パナソニック 無糖ヨーグルト EM牛乳 精白米 納豆 豚ひき肉 葉ねぎ きび砂糖 かつお節 ゴマなしミックス       | 精白米 押麦 山東菜 親世ふ きはだまぐろ 薄力粉 豆乳 油 にんじん キャベツ 緑豆もやし 豚かた ほしひじき パンアツプル 野菜ジュース ハ茶棒                              | 精白米 押麦 豚ひき肉 豚ひき - かぼちゃ じゃがいも たまねぎ トマト キャベツ にんにく 油 牛乳 スパゲティ きゅうり にんじん まぐろ缶 マヨネーズ 梨 パナソニック 豆乳 0-ス                  | 精白米 押麦 豚かた 白菜 にんじん たまねぎ 乾しいたけ 菊水煮 青ピーマン きくらげ 油 きび砂糖 オクラ 絹ごし豆腐 カットわかめ さつまいも さやいんげん マヨネーズ こま EM牛乳 強力粉 黒砂糖 レーズン |
| おやつ  | 野菜ジュース、焼きいも                                                                                   | EM酪農牛乳、クリームパン                                                                                                                                                                                                                        | EM酪農牛乳、納豆みそおにぎり、味付小魚                                                                                         | 野菜ジュース、八茶棒                                                                                              | スマイルカップバナナ（ブルーシール）、豆乳ウエハース                                                                                       | EM酪農牛乳、黒糖カステラ                                                                                                |
|      | 10                                                                                            | 11                                                                                                                                                                                                                                   | 12                                                                                                           | 13                                                                                                      | 14                                                                                                               | 15                                                                                                           |
| 献立   | 麦ご飯<br>みそ汁（かぼちゃ・しめじ・ねぎ）<br>ポークケチャップ<br>粉ふきいも（青のり）<br>パイン缶                                     | 山の日<br>                                                                                                                                            | マーボーヘチま丼<br>みそ汁（チンゲン菜・じゃが芋）<br>切り干し大根サラダ<br>ブルー                                                              | 麦ご飯<br>みそ汁（かぼちゃ・玉ねぎ）<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>プロポリスのおかかチーズ和え<br>ソファール元気ヨーグルト                                    | 麦ご飯<br>みそ汁（厚揚げ・水菜）<br>ハニースパイシーチキン<br>人参ソテー（シラス）<br>オレンジ                                                          | うどん（鶏肉）<br>れんこんのゴママヨサラダ<br>チーズ10鉄分入り                                                                         |
| 主な食材 | 精白米 押麦 かぼちゃ しめじ 葉ねぎ 豚かた たまねぎ にんじん 青ピーマン 油 じゃがいも あおのり パンアツプル EM牛乳 薄力粉 きび砂糖 はちみつ 豆乳 さつまいも       |                                                                                                                                                                                                                                      | 精白米 押麦 沖縄豆腐 豚ひき肉 豚ひき - にんじん 乾しいたけ たまねぎ にんにく しょうが ヘチま きび砂糖 こま油 にら かつお節 じゃがいも 切り干し大根 きゅうり まぐろ缶 こまブルー EM牛乳 薄力粉  | 精白米 押麦 かぼちゃ たまねぎ 葉ねぎ しらす じゃがいも しめじ 油 きび砂糖 プロポリス チーズ かつお削り節 ソーラー 野菜ジュース けら                               | 精白米 押麦 生揚げ きょうな 鶏もも はちみつ にんにく にんじん しらす干し こま油 葉ねぎ かつお EM牛乳 米粉 パンアツプル きび砂糖 油 豆乳                                    | うどん 鶏もも きび砂糖 かつお にんじん れんこん さやいんげん こま マヨネーズ 型抜き チーズ 10鉄分 EM牛乳 精白米 のりかつおふりかけ                                   |
| おやつ  | EM酪農牛乳、さつまいも蒸しカップ                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                      | EM酪農牛乳、ひらやちー                                                                                                 | 野菜ジュース、サクらか                                                                                             | EM酪農牛乳、米粉のバナナアップルケーキ                                                                                             | EM酪農牛乳、ふりかけおにぎり                                                                                              |
|      | 17                                                                                            | 18                                                                                                                                                                                                                                   | 19                                                                                                           | 20                                                                                                      | 21                                                                                                               | 22                                                                                                           |
| 献立   | 麦ご飯<br>みそ汁（キャベツ・さつま芋）<br>生揚げのそぼろ煮（春雨）<br>きゅうり竹輪<br>バナナ                                        | キッズビビンバ<br>なめこ汁（ネギ）<br>スティックキュウリ<br>ジョア（プレーン）80                                                                                                                                                                                      | 麦ご飯<br>すまし汁（青菜・しめじ）<br>鯖の香味焼き<br>モーウィの甘酢和え<br>みかん缶                                                           | 麦ご飯<br>みそ汁（レタス・油揚げ）<br>ゴーヤーチャンプルー<br>かぼちゃ含め煮<br>青りんごゼリー                                                 | ハヤシライス<br>コールスローサラダ<br>チーズ10鉄分入り                                                                                 | カレーピラフ<br>みそ汁（ハヤ・しめじ）<br>トマトサラダ（わか）                                                                          |
| 主な食材 | 精白米 押麦 キャベツ さつまいも 豚ひき肉 油 にんじん 生揚げ はるさめ さやいんげん 竹輪 きゅうり パナ EM牛乳 薄力粉 鶏卵 こま                       | 精白米 押麦 豚かた にんにく しょうが 菊水煮 乾しいたけ こま油 にんじん 緑豆もやし ほうれん草 きび砂糖 こま なめこ 絹ごし豆腐 葉ねぎ きゅうり ジョア（プレーン） EM牛乳 薄力粉 バター 鶏卵 にがり                                                                                                                         | 精白米 押麦 こまつな しめじ さば しょうが にんにく きび砂糖 モーウィ みかん EM牛乳 油揚げ こま ゴマなしミックス                                              | 精白米 押麦 レタス 油揚げ 沖縄豆腐 豚かた たまねぎ にんじん にがり 油 かぼちゃ 青りんごゼリー 野菜ジュース いもチップ                                       | 精白米 押麦 牛かた 鶏ひき - たまねぎ にんじん じゃがいも トマト缶 青ピーマン 油 キャベツ ヨーグルト マヨネーズ きび砂糖 型抜きチーズ 10鉄分 EM牛乳 ヨーグルト                       | 精白米 押麦 鶏もも たまねぎ にんじん ヨーグルト 油 ヘチま しめじ トマト オクラ カット わかめ きび砂糖 かつお 油 EM牛乳 かぼちゃ 米粉 豆乳                              |
| おやつ  | EM酪農牛乳、サーターアングダー                                                                              | EM酪農牛乳、若夏ケーキ                                                                                                                                                                                                                         | EM酪農牛乳、きつねおにぎり、味付小魚                                                                                          | 野菜ジュース、いもチップ                                                                                            | EM酪農牛乳、お誕生日ケーキ                                                                                                   | EM酪農牛乳、かぼちゃボーロ                                                                                               |
|      | 24                                                                                            | 25                                                                                                                                                                                                                                   | 26                                                                                                           | 27                                                                                                      | 28                                                                                                               | 29                                                                                                           |
| 献立   | 納豆ごはん<br>豚汁（大根）<br>パパイヤイリチー<br>きゅうり和え（オクラ）<br>パイン缶                                            | クファジュシー<br>アーサ汁<br>鶏と野菜の煮物<br>もーういの和え物                                                                                                                                                                                               | 麦ご飯<br>そうめん汁<br>ごぼう入り鶏つくね<br>切り干し大根炒め<br>バナナ                                                                 | 麦ご飯<br>イナムドチ<br>麴チャンプルー<br>白菜サラダ                                                                        | ロールパン<br>チキンチャウダー<br>小魚サラダ<br>ぶどうゼリー                                                                             | マーボー豆腐丼<br>すまし汁（大根・わかめ）<br>モズク酢（みかん）                                                                         |
| 主な食材 | 精白米 押麦 糸引き納豆 かつお削り節 豚かた 大根 さといも こまつな にんじん 根深ねぎ パナ EM 17にら まぐろ缶 油 きゅうり オクラ パンアツプル 野菜ジュース さつまいも | 精白米 豚かた にんじん 刻み昆布 油 あおさ 絹ごし豆腐 鶏もも とうがん さやいんげん モーウィ みかん缶 きび砂糖 EM牛乳 ビーフン 豚かた たまねぎ にら こま油                                                                                                                                               | 精白米 押麦 そうめん 乾しいたけ 葉ねぎ 鶏ひき肉 鶏ひき - こぼう たまねぎ 沖縄豆腐 しょうが 油 切り干し大根 豚かた にんじん 蒸しかまぼこ 切りこんにゃく きび砂糖 パナ EM牛乳 食パン いちごジャム | 精白米 押麦 豚かた 大根 こんにゃく 乾しいたけ 蒸しかまぼこ にんじん キャベツ たまねぎ 緑豆もやし 豚かた 油 車山 鶏卵 白菜 りんご きゅうり きび砂糖 EM牛乳 薄力粉 バター クリームチーズ | 0-ス 鶏もも たまねぎ じゃがいも にんじん かつお 油 かつお バター 薄力粉 牛乳 クリームチーズ しらす 干し キャベツ ほしひじき ヨーグルト こま油 ぶどうゼリー 麦茶 精白米 豚かた0-ス 乾しいたけ こまつな | 精白米 押麦 沖縄豆腐 豚ひき肉 豚ひき - にんじん たまねぎ にんにく しょうが きび砂糖 こま油 にら 大根 カットわかめ もずく きゅうり みかん缶 EM牛乳 塩昆布 こま                   |
| おやつ  | 野菜ジュース、蒸し芋                                                                                    | EM酪農牛乳、焼きビーフン                                                                                                                                                                                                                        | EM酪農牛乳、ジャムパン（食パン）                                                                                            | EM酪農牛乳、レーズンクッキー（卵除去）                                                                                    | 麦茶、ポロポロジュシー（ジャム）                                                                                                 | EM酪農牛乳、塩昆布おにぎり                                                                                               |

※ 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》

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