

月	火	水	木	金	土
1 献立	麦ご飯 すまし汁(白菜・竹輪) 豆腐チャンプルー キュウリとワカメの和え物 バナナ	ふりかけご飯 さつま汁 麩チャンプルー すいか	麦ご飯 みそ汁(へちま・絹ごし・しめじ) 揚げ魚のケチャップ煮 コールスローサラダ パイン缶	クファジューシー ゆし豆腐(アーサ) 松風焼き キャベツサラダ	麦ご飯 きのこシチュー トマトサラダ(きゅうり) ブルーン
主な食材	精白米 押麦 はくさい 焼き竹輪 沖縄豆腐 豚かた りょくどうもやしにんじん たまねぎ にら油 キュウ リカットわかめ きび砂糖 レモン果汁 バナナ EM牛乳 食パン きな粉 豆乳	精白米 押麦 かつおふりかけ さつまいも 鶏もも しらつき 大根 にんじん 根深ねぎ キャベツ たまねぎ りょくどうもやし、赤箱牛乳 豚かた油 車ふ 鶏卵 薄力粉油	精白米 押麦 へちま 絹ごし豆腐 しめじ キングクリップ 片栗粉 油 たまねぎ 青ビーマン きび砂糖 キャベツ にんじん コン缶 マヨドレ ショア(マカット)	精白米 豚かた にんじん 刻み昆布 油 ゆし豆腐 あおさ 鶏ひき肉 鶏ひー たまねぎ パン粉 きび砂糖 ごま キャベツ みかん缶、赤箱牛乳 さつまいも 茶 精白米	精白米、押麦 豚ひき肉 豚ひー にんじん たまねぎ ブロッコリー エリンギ 生いだけ しめじ 薄力粉 バター 牛乳 脱脂粉乳 ドトキ キュウ リカットわかめ きび砂糖 ハーフ油 麦茶 精白米
おやつ	EM酪農牛乳、パン(きな粉クリーム)	赤箱牛乳、カップケーキ	ショア(マカット)80、ちんすこう(手作り)	赤箱牛乳、蒸し芋	みどり調整豆乳、ホットケーキ
8 献立	中華丼 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) おからサラダ シークワーサーゼリー	お弁当会	納豆みそご飯 そうめん汁 タマナーチャンプルー ぶどうゼリー	カレーライス(チキン) もーういの和え物 味付小魚	麦ご飯 みそ汁(冬瓜・山東菜) 厚揚げ豆腐と野菜のうま煮 飲む野菜と果実
主な食材	精白米 押麦 豚かた はくさい にんじん 乾しきいだけ 青ビーマン 油 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも たまねぎ 葉ねぎ おから 焼き竹輪 キュウ リコ コン マヨドレ シークワーザー エム牛乳 黒棒 バナナ	精白米 押麦 挽きわり納豆 豚ひき肉 葉ねぎ きび砂糖 そうめん 乾しきいだけ 沖縄豆腐 豚かた キャベツ にんじん たまねぎ にら油 梨 EM牛乳 ライ麦 粉 薄力粉 豆乳 干しへどう	精白米 押麦 鶏もも 鶏ひー たまねぎ にんじん じゃがいも 油 カレールウ モーウイ みかん缶 きび砂糖 コマなミニフィッシュ 食パン 有塙バター シナモン	精白米 押麦 とうがんさんとうさい 厚揚豆腐 豚かた キャベツ にんじん たまねぎ 油 きび砂糖 片栗粉 飲む野菜と果実 (デザート) EM牛乳 くずでん粉 ラックミー(豆乳) きな粉	沖縄そば 豚かたロースにんじん キャベツ りょくどうもやし 油 蒸しかまぼこ かぼちゃ バナナ 精白米 マヨドレ まぐろ缶 味付けのり
おやつ	EM酪農牛乳、黒棒、バナナ	野菜ジュース、せんべい	EM酪農牛乳、スコーン(卵なし)	赤箱牛乳、シナモントースト	EM酪農牛乳、豆乳のくずもち
15 献立	敬老の日	麦ご飯 みそ汁(厚揚げ・水菜) 肉じゃが キャベツの塩昆布和え いもチップ	スパゲティナポリタン 豚肉と白菜の入づ さつまいもの甘辛煮 オレンジ	麦ご飯 みそ汁(冬瓜・沢山) チキン照り焼き ツナ和え(ゴーヤー・人参)	誕生会
主な食材	精白米 押麦 生揚げ きょうな 牛かたロース油 じゃがいも たまねぎ にんじん しらつき きび砂糖 グリーンピース キャベツ キュウ リカット キャベツ きび砂糖 豚ひき肉 豚肉	スパゲティ 豚ソーセージ にんじん たまねぎ トマト青ビーマン リーフ油 ウスター ソースチーズ はくさい 豚かた 片栗粉 さつまいも オレンジ 精白米 こまつな しろさけ 味付けのり	精白米 押麦 とうがん カットわかめ 葉ねぎ 鶏もも うれんそう レタス 焼き竹輪 ブロッコリー プロセスチーズ かつお削り節 ハーフ EM牛乳 薄力粉 脱脂粉乳 もも缶	そぼろ丼 みそ汁(レタス・ちくわ) プロッコリーのおかかチーズ 和え オレンジ	チキンピラフ すまし汁(青菜・しめじ) 粉ふきいも(青のり) ブルーン
おやつ	赤箱牛乳、黒糖カステラ	麦茶、鮭と青菜のおにぎり	赤箱牛乳、カップケーキ(ココア・バナナ)	EM酪農牛乳、ピーチマフィン(卵除去)	麦茶、ゆかりおにぎり
22 献立	麦ご飯 みそ汁(キャベツ・油揚げ) ゴーヤーチャンプルー ウィンナー 型抜きチーズ	秋分の日	麦ご飯 すまし汁(絹ごし・ねぎ) 豚肉とチンゲン菜の炒め物 ツナ和え(ほうれん草・人参) パイン缶	秋鮭すし みそ汁(なす・鶏肉) パパイヤイリチー ^ト ソフルール元気ヨーグルト	誕生日会
主な食材	精白米 押麦 キャベツ 油揚げ 沖縄豆腐 豚かた たまねぎ にんじん にら油 豚ソーセージ EM牛乳 さつまいも 有塙バター きび砂糖 ゴマ	精白米 押麦 純ごし豆腐 葉ねぎ 豚かた チンゲンサイ しょうが たまねぎ にんじん はるさめ ごま油 ほうれんそう まぐろ缶 マヨドレ パインアップル 缶 EM牛乳	精白米 押麦 きび砂糖 鶏卵 油 ににぎわ ほしひじき さやいんげん ごま なす たまねぎ 鶏もも ハワイア にんじん にら まぐろ缶 赤箱牛乳 脱脂粉乳 觀世ふ クリーム	ハヤシライス 切り干し大根サラダ オレンジ	親子秋祭り
おやつ	EM酪農牛乳、スイートポテト	EM酪農牛乳、もちもちドーナツ	赤箱牛乳、ふむふむ(麩のおやつ)	赤箱牛乳、玄米フレークスナック	
29 献立	麦ご飯 みそ汁(山東菜・豆腐) チキンママレード煮 野菜炒め(キャベツ、ピーマン)	納豆ごはん ちむしんじ からし菜チャンプルー オレンジ	冷たい物をとり過ぎていませんか?	子どもは消化吸収が未発達なため、冷たい飲み物をとりすぎると胃腸の働きが低下し、食欲が落ちたり下痢を起こしやすくなります。 適温の飲み物での水分補給を心がけましょう。	
主な食材	精白米 押麦 さんとうさい 沖縄豆腐 鶏手羽 ハーフ マヨレード キャベツ にんじん 豚かた 青ビーマン りょくどうもやし 油 EM牛乳 たまねぎ にら ごま油 きび砂糖	精白米 押麦 純引き納豆 かつお削り節 豚かた 豚ひー ジャガイモ にんじん 葉ねぎ にんにく からし 脱脂粉乳 プロセスチーズ コソクリー缶 きび砂糖、オレンジ			
おやつ	EM酪農牛乳、ジャムパン	赤箱牛乳、コーンのお焼き(卵抜)			

※ 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»

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