

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
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	クファージュシー 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) プルーン	マーボー豆腐丼 すまし汁(絹ごし・青菜) 黄桃缶
主な食材	精白米 押麦 はくさい 焼き竹輪 沖縄豆腐 豚かた りよくとうもろやし にんじん たまねぎ にら 油 きゅうり カットわかめ きび砂糖 しモン果汁 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 しらたき 大根 にんじん 根深ねぎ キャベツ たまねぎ りよくとうもろやし、赤箱牛乳 豚かた 油 車ふ 鶏卵 すいか	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 青ピーマン きび砂糖 キャベツ にんじん トマト缶 マヨドレ ジョア(マヨ) 薄力粉 油	精白米 豚かた にんじん 刻み昆布 油 ゆし豆腐 あおき 鶏ひき肉 鶏卵 - たまねぎ パン粉 きび砂糖 こま キャベツ みかん缶、赤箱牛乳 さつまいも	精白米、押麦 豚かた 油 じゃがいも にんじん たまねぎ ブロッコリー エリンギ 生しいたけ しめじ 薄力粉 バター 牛乳 脱脂粉乳 トマト きゅうり カットわかめ きび砂糖 ｶｰﾌﾞ 油 麦茶 精白米	精白米 押麦 沖縄豆腐 豚ひき肉 豚ﾊﾞｰ にんじん たまねぎ にんにく しょうが きび砂糖 こま油 片栗粉 にら 絹ごし豆腐 こまつな かつおふりかけ
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	ジョア(マヨ)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	麦茶、ふりかけおにぎり
	8	9	10	11	12	13
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	野菜そば かぼちゃ含め煮 バナナ
主な食材	精白米 押麦 豚かた はくさい にんじん 乾しいたけ 青ピーマン 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 きゅうり トマト缶 マヨドレ シークワーサーゼリー EM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 乾しいたけ 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 干しぶどう	精白米 押麦 鶏もも 鶏卵 - 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 コマなしミニフィッシュ 食パン 有塩バター シナモン	精白米 押麦 とうがん さんとうさい 厚揚げ豆腐 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(デザートに) EM牛乳 くすでん粉 ラックミー(豆乳) きな粉	沖縄そば 豚かたﾄｰﾅ にんじん キャベツ りよくとうもろやし 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(卵乳なし)	赤箱牛乳、シナモントースト	EM酪農牛乳、豆乳のくずもち	麦茶、ツナマヨおにぎり
	15	16	17	18	19	20
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 豚肉と白菜のｽｰﾌﾟ さつまいもの甘辛煮 オレンジ	麦ご飯 みそ汁(冬瓜・カﾂ) チキン照り焼き ツナ和え(ﾄｰﾔｰ・人参)	そぼろ丼 みそ汁(レタス・ちくわ) ブロッコリーのおかかﾅｰｽﾞ 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) プルーン
主な食材		精白米 押麦 生揚げ きょうな 牛かたﾄｰﾅ 油 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき きび砂糖 グリーンピース キャベツ きゅうり 塩昆布 紫いもﾅｯﾌﾟ 赤箱牛乳 強力粉 黒砂糖 干しぶどう	スパゲティ 豚ソーセージ にんじん たまねぎ トマト 青ピーマン ｶｰﾌﾞ 油 ウスターソース ﾅｰｽﾞ 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 根深ねぎ しょうが にんにく にがうり にんじん まぐろ缶 マヨドレ 赤箱牛乳 米粉 ココア 絹ごし豆腐 豆乳 きび砂糖 油 ｷｯﾌﾟ ｸﾘｰﾑ 粉糖 バナナ	精白米 押麦 鶏ひき肉 鶏卵 - きび砂糖 鶏卵 油 ほろろそう しょうが 鶏皮 焼き竹輪 ブロッコリー プロセスチーズ かつお削り節 ｶﾂｼﾞ EM牛乳 薄力粉 脱脂粉乳 もも缶	精白米 鶏もも たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく 油 こまつな しめじ じゃがいも あおのり プルーン EM牛乳 ゆかり
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	23	24	25	26	27
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	秋鮭ずし みそ汁(なす・鶏肉) パパイアイリチー ソファール元気ｺｰｸﾞﾙﾄ	ハヤシライス 切り干し大根サラダ オレンジ	親子秋祭り 
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 にがうり 油 豚ソーセージ EM牛乳 さつまいも 有塩バター きび砂糖 コマ		精白米 押麦 絹ごし豆腐 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 こま油 ほうれん草 まぐろ缶 マヨドレ バインアップル缶 EM牛乳	精白米 押麦 きび砂糖 鶏卵 油 べにざけ ほしひじき さやいんげん こま なす たまねぎ 鶏もも パパイア にんじん にら まぐろ缶 ソファール 赤箱牛乳 観世ふ クリーム 脱脂粉乳	精白米 押麦 牛かた 鶏卵 - たまねぎ にんじん じゃがいも トマト 青ピーマン 油 ハヤシルウ 切り干し大根 きゅうり まぐろ缶 こま きび砂糖 梨 赤箱牛乳 玄米フレーク マシュマロ	
おやつ	EM酪農牛乳、ｽｲｰﾄﾎｰﾂﾄ		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	30	 冷たい物を取り過ぎていませんか？ 子どもは消化吸収が未発達なため、冷たい飲み物を取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。			
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				
主な食材	精白米 押麦 さんとうさい 沖縄豆腐 鶏手羽 ｶﾂｼﾞ ﾏｰﾑﾙﾄﾞ キャベツ にんじん 豚かた 青ピーマン りよくとうもろやし 油 EM牛乳 たまねぎ にら こま油 きび砂糖	精白米 押麦 糸引き納豆 かつお削り節 豚かた 豚ﾊﾞｰ じゃがいも にんじん 葉ねぎ にんにく からし な 沖縄豆腐 たまねぎ 油 ｶﾂｼﾞ 赤箱牛乳 薄力粉 プロセスチーズ トマトｸﾘｰﾑ缶 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