

	月	火	水	木	金	土
献立	～ 味覚の秋 ～ 過ぎしやすくなり、いろいろなことに取り組みやすい季節です。たくさん体を動かし、秋の味覚をたっぷり味わいましょう。 旬の食材を五感で体感することで、豊かな感性や味覚の形成につながります。		1 タコライス すまし汁(白菜・竹輪) マカロニサラダ 青切りみかん	2 麦ご飯 みそ汁(小松菜・しめじ) 豆腐のあけぼの揚げ さんびら風煮 シークワ―サーゼリー	3 ご飯 チキンチャウダー キャベツサラダ 味付小魚	4 うどん（鶏肉） コールスローサラダ ブルーン
主な食材			精白米 押麦 牛ひき肉 豚ひ― にんにく たまねぎ にんじん 油 レタス トマト チーズ はくさい 焼き竹輪 スパゲティ きゅうり まぐろ缶 ジョア（マスカット） 80マヨドレ 温州みかん 米粉 片栗粉 きび砂糖 かぼちゃ	精白米 押麦 こまつな しめじ 沖縄豆腐 べにざけ 葉ねぎ 片栗粉 油 ごぼう にんじん 豚かた ショウ-ゼリー（明治） 赤箱牛乳 さつまいも	鶏もも たまねぎ じゃがいも にんじん オリーブ油 セロリ― 薄力粉 グリル-ス キャベツ みかん缶 EM酪農牛乳 きび砂糖 ゴマなしミニフィッシュ 麦茶 精白米 豚ひき肉 鰹節	うどん 鶏もも きび砂糖 チンゲンサイ にんじん キャベツ トマト マヨドレ 精白米 ふりかけのりかつお
おやつ			ジョア（マスカット） 80、かぼちゃクッキー	赤箱牛乳、蒸し芋	EM酪農牛乳、カップケーキ	麦茶、ふりかけおにぎり
	6 ふりかけご飯 豚汁 かぼちゃと豚肉のうま煮 十五夜デザート	7 麦ご飯 みそ汁(小松菜・麴) 魚のきのこあんかけ ブロッコリーソテー オレンジ	8 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ・しめじ) 豚肉のしょうが焼き 小松菜とコーンのゴマ和え パイン缶	9 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜・じゃが芋) タンドリーチキン（ヨーグルトなし） 人参ソリ（ソス） ブルーン	10 カレーライス（ベジタブル） おからサラダ ジョア（ブレーン） 80	11 親子避難訓練 
主な食材	精白米 押麦 やさいふりかけ 豚かた 大根 里芋 小松菜 にんじん 根深ねぎ かぼちゃ 豚かた0-ス たまねぎ さやいんげん しょうが 油 片栗粉 十五夜デザート EM酪農牛乳 ロールパン まぐろ缶 キャベツ トマト缶	精白米 押麦 こまつな 車ふ ホキ 片栗粉 油 たまねぎ えのきたけ 生しいたけ にんじん さやいんげん ブロッコリー 豚かた トマト オレンジ、赤箱牛乳 キャベツ ホットケーキ粉 sausage ち―すまいん マ	精白米 押麦 かぼちゃ しめじ 豚かた たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン しょうが 油 こまつな トマト 煮ま きび砂糖 バインアップル缶 EM酪農牛乳 さつまいも	精白米 押麦 チンゲンサイ じゃがいも 鶏もも たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマンヨーグルト無糖 しょうが にんにく にんじん しらす干し ごま油 葉ねぎ かき 赤箱牛乳 薄力粉 鶏卵 サイダー 黒砂糖 油	精白米 押麦 豚ひき肉 豚ひ― 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 カレールウ おから 焼き竹輪 きゅうり トマト缶 マヨドレ パナナウエハース パナナ	
おやつ	EM酪農牛乳、ツナサンド	赤箱牛乳、きゃべつまフィン	EM酪農牛乳、さつま芋スティック	赤箱牛乳、そべぼーぼー	EM酪農牛乳、豆乳ウエハース、バナナ	
	13 スポーツの日 	14 お弁当会 	15 麦ご飯 みそ汁（チンゲン菜・麴） さばの蒲焼き ひじき炒め 黄桃缶	16 誕生会 麦ご飯 みそ汁(豆腐、わか) 筑前煮 白菜サラダ	17 カレーピラフ コンスープ（キャベツ） きゅうりともやしの和え物	18 野菜そば ツナ和え(小松菜・人参) ソフィール元気ヨーグルト
主な食材			精白米 押麦 チンゲンサイ 焼きふ・車ふ さば 片栗粉 米粉 油 きび砂糖 ほしひじき にんじん 豚かた 大豆 さやいんげん しらすたき、薄力粉 豆乳 にら まぐろ缶	精白米 押麦 沖縄豆腐 カットわかめ 葉ねぎ 鶏もも にんじん ごぼう だけのこ 乾しいたけ さやいんげん 油 はくさい きゅうり きび砂糖 赤箱牛乳 ショートケーキ	精白米 押麦 鶏もも たまねぎ にんじん 油 トマト缶 キャベツ 片栗粉 きゅうり りょくとうもやし かつお削り節 EM牛乳 食パン	沖縄そば 豚かた0-ス にんじん キャベツ りょくとうもやし 油 蒸しかまぼこ こまつな まぐろ缶 マヨドレ ソフィール元気ヨーグルト 精白米 油揚げ きび砂糖 ごま
おやつ		野菜ジュース、ビスケット	麦茶、ひらやち―	赤箱牛乳、誕生会ケーキ	EM酪農牛乳、トースト	麦茶、きつねおにぎり
	20 麦ご飯 みそ汁(キャ―ツ・さつま芋) ピーマンと豚肉の味噌炒め モズク酢（みかん）	21 麦ご飯 みそ汁(麴・ねぎ) 鶏と大根の煮物 白和え(ほうれん草・人参) オレンジ	22 ふりかけご飯 みそ汁(なす・油揚げ) きびなごから揚げ 大根炒め ブルーン	23 芋ご飯 みそ汁(白菜・油揚げ) 厚揚げのそぼろ煮（春雨） 小松菜のゴマ和え バナナ	24 麦ご飯 ボークビーンズ(ひ―) ほうれん草のサラダ ふる一つゼリー（ピーチ）	25 焼きそば みそ汁(青菜・厚揚げ) さつまいものゴマ和え 味付小魚
主な食材	精白米 押麦 キャベツ さつまいも 豚かた 油 青ピーマン 赤ピーマン りょくとうもやし たまねぎ ごま油 きび砂糖 もすく きゅうり 温州みかん缶 EM酪農牛乳 薄力粉 牛乳 ほうれんそう チーズ	精白米 押麦 焼きふ・観世ふ 根深ねぎ 鶏もも 大根 にんじん 乾しいたけ 油 片栗粉 ほうれんそう 沖縄豆腐 まぐろ缶 マヨドレ カツ 赤箱牛乳 きな粉	精白米、押麦、ふりかけのりかつお、なす油揚げ スルル―薄力粉油豚かたにんじん蒸しかまぼこ切こんにやく感乾しいたけきび砂糖ブルーンEM酪農牛乳絹ごし豆腐ホットケーキ粉ごま	精白米 さつまいも はくさい 油揚げ 豚ひき肉 油 にんじん 厚揚げ はるさめ さやいんげん こまつなりょくとうもやし赤箱牛乳 煮ま きび砂糖 温州みかんクリームチーズ牛乳 薄力粉 ほうれんそう チーズ	精白米 押麦 大豆 豚ひき肉 豚ひ― たまねぎ にんじん さやいんげん スパゲティ 油 片栗粉 ほうれんそう トマト オリーブ油 きび砂糖EM酪農牛乳 ふる一つゼリー（ピーチ）かりんとう パナナ	中華めん 豚かた たまねぎ にんじん 生しいたけ ごま油 キャベツ 青ピーマン こまつな 生揚げ 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 精白米 梅干し かつお節 味付けのり
おやつ	EM酪農牛乳、スコーン（ほうれん草・チーズ）	赤箱牛乳、パン（きな粉クリーム）	EM酪農牛乳 ごまごま豆腐パン	赤箱牛乳、チーズ蒸しパン	EM酪農牛乳、かりんとう、バナナ	麦茶、梅おかかおにぎり
	27 納豆ごはん イナムドチ タマナーチャンブルー 青切りみかん	28 もずく丼（しらす） みそ汁（キャ―ツ・厚揚げ） なます 型抜きチーズ	29 麦ご飯 春雨ス― 炒り豆腐 土佐和え バナナ	30 麦ご飯 すまし汁(大根・わかめ) 鮭のちゃんちゃん焼き フルーツサラダ	31 麦ご飯 カボチャスープ チキン照り焼き 野菜炒め(キャ―ツ・たまねぎ) パイン缶	 
主な食材	精白米 押麦 系引き納豆 かつお削り節 豚かた 大根 板こんにゃく 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 温州みかん EM酪農牛乳 食パン ブルーベリージャム	精白米 押麦 もすく 豚ひき肉 にんじん にんにく きび砂糖 片栗粉 青ピーマン 赤ピーマン しらす干し トマト キャベツ 生揚げ 大根 赤箱牛乳 薄力粉 無塩バター クリーム 干しぶどう	精白米 押麦 レタス 豚かた にんじん はるさめ 片栗粉 沖縄豆腐 鶏ひき肉 しらすたき 乾しいたけ たまねぎ 油 きび砂糖 鶏卵 きゅうり かつお節 パナナ EM酪農牛乳 強力粉 薄力粉 にんじんジュース チーズ有塩バターごま	精白米 押麦 大根 カットわかめ しろさけ たまねぎ キャベツ しめじ 油 きび砂糖 温州みかん缶 パナナ 干しぶどうヨーグルト無糖黒砂糖 赤箱牛乳 食パン 有塩バター	精白米 押麦 たまねぎ 油 かぼちゃ 無塩バター 薄力粉 鶏もも きび砂糖 キャベツ にんじん 豚かた バインアップル缶 赤箱牛乳 さつまいも	
おやつ	EM酪農牛乳、ジャムパン(食パン)	赤箱牛乳、レーズンクッキー（卵除去）	EM酪農牛乳、チーズスティック	赤箱牛乳、黒糖ラスク	赤箱牛乳、キャラメルポテト	

※ 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