

## ●共通献立 献立表

月	火	水	木	金	土		
献立 主な食材 おやつ	～味覚の秋～ 過ごしやすくなり、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 きんぴら風煮 シークワーサーゼリー	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 ブルーーン		
献立 主な食材 おやつ	6 ぶりかけご飯 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・麩) 魚のきのこあんかけ ブロックリーソテー 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) 人参リリ(ラム) ブルーーン	10 EM酪農牛乳、カップケーキ	11 麦茶、ふりかけおにぎり	
献立 主な食材 おやつ	精白米 押麦 牛ひき肉 厚いバーゲンにんにく たまねぎ 青菜にんじん 油 レタス トマト チーズ はくさい 烹き竹輪 スパゲティ キュウリ 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 (マスカット) 80、かぼちゃクッキー	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 ターフーザー (明治) 赤箱牛乳 さつまいも	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 ターフーザー (明治) 赤箱牛乳 さつまいも	精白米 押麦 たまねぎ じゃがいも にんじん オリーブ油 セロリーブルーフ リーフ 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 鯉節	うどん 鶏もも きび砂糖 チンゲンサイ にんじん キャベツ コンソ缶 マヨドレ 精白米 ふりかけのりかつお		
献立 主な食材 おやつ	12 お弁当会	13 スポーツの日 	14 お弁当会 	15 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜・麩) さばの蒲焼き ひじき炒め 黄桃缶	16 誕生会	17 カレーライス(ベジタブル) おからサラダ ジョア(プレーン) 80	18 親子避難訓練 
献立 主な食材 おやつ	精白米 押麦 かぼちゃ しめじ 豚かた たまねぎ 青菜にんじん 根深ねぎ かぼちゃ 豚かたロース たまねぎのきだけ 生しいだけ にんじん さやいんげん 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 コンソ缶	精白米 押麦 ちんげんサイ かぼちゃ しめじ 豚かた たまねぎ 青ビーマン 赤ビーマン しょうが 油 こまつなコーン缶 こまつな きび砂糖 パインアップル缶 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 青ビーマン 赤ビーマン 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 かぼちゃ 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 厚いバーゲン たまねぎ じゃがいも にんじん トマト キャベツ にんにく 油 カレーラウ おから 烹き竹輪 キュウリ まぐろ缶 マヨドレ バナナウエハース バナナ			
献立 主な食材 おやつ	19 麦ご飯 みそ汁(キャベツ・さつま芋) ピーマンと豚肉の味噌炒め モズク酢(みかん)	20 野菜ジュース、ビスケット	21 麦ご飯 みそ汁(麩・ねぎ) 鶏と大根の煮物 白和え(ほうれん草・人参) オレンジ	22 ぶりかけご飯 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 ポークピーンズ(バーゲン) 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
献立 主な食材 おやつ	精白米 押麦 キャベツ さつまいも 豚かた 油 青ビーマン 赤ビーマン りょくとうもやし たまねぎ こま油 きび砂糖 もくすく キュウリ 温州みかん缶 EM酪農牛乳 薄力粉 牛乳 はうれんそう チーズ	精白米 押麦 焼きふー・觀世ホー 根深ねぎ 鶏もも 大根にんじん 乾しきいだけ 油 片栗粉 はうれんそう 沖縄豆腐 まぐろ缶 マヨドレ ハレツ 赤箱牛乳 きな粉	精白米、押麦、ぶりかけのりかつお、なす油揚げスルリー薄力粉豚かたにんじん蒸しかまぼこ切こんにゃく感しきいだけきび砂糖ブルーンEM酪農牛乳絞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 ごま きび砂糖 温州みかんクリームチーズ牛乳 薄力粉 はうれんそう チーズゼリー(ピーチ) カリントウ バナナ	精白米 押麦 大豆 豚ひき肉 厚いバーゲン たまねぎ にんじん さやいんげん スパゲティ 油 片栗粉 はうれんそう チーズゼリー(ピーチ) カリントウ バナナ	中華めん 豚かた たまねぎ にんじん 生しいだけ ま油 キャベツ 青ビーマン こまつな まぐろ缶 マヨドレ ごま ゴマなしミニフィッシュ 牛乳 梅干し かつお節 味付けのり	
献立 主な食材 おやつ	26 EM酪農牛乳、スコーン(ほうれん草・チーズ)	27 納豆ごはん イナムドチ タマーナーチャンプルー 青切りみかん	28 もしく丼(しらす) みそ汁(キャベツ・厚揚げ) なます 型抜きチーズ	29 麦ご飯 春雨入り 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(キャベツ・たまねぎ) パイン缶	32 麦茶、梅おかかおにぎり 
献立 主な食材 おやつ	精白米 押麦 もしく 豚ひき肉 にんじん にんにく きび砂糖 片栗粉 青ビーマン 赤ビーマン しらす干し ローフ缶 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 干しうどう	精白米 押麦 はくさく 片栗粉 はるさめ にんじん はるさめ 片栗粉 沖縄豆腐 キャベツ しめじ 油 きび砂糖 鶏卵 キュウリ かつお節 バナナ EM酪農牛乳 強力粉 薄力粉 にんじん 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 バナナ 干しうどう 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			
献立 主な食材 おやつ	33 EM酪農牛乳、ジャムパン(食パン)	34 納豆ごはん イナムドチ タマーナーチャンプルー 青切りみかん	35 赤箱牛乳、レーズンクッキー(卵除去)	36 EM酪農牛乳、チーズスティック	37 赤箱牛乳、黒糖ラスク	38 赤箱牛乳、キャラメルボレト	39 

※ 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している食品》

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