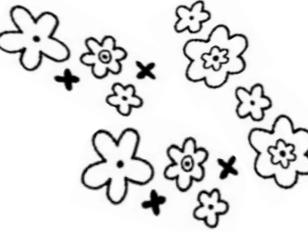


	月	火	水	木	金	土	
献立		私たちの住む沖縄でも、ようやく秋の深まりを感じるようになり、元気いっぱい外遊びを楽しめるここちよい季節となりました。運動量も増え、食欲も増してくるときです。旬の食材をたくさんとて、豊かな感性や味覚を育てていきましょう。		1 麦ご飯 みそ汁(キャベツ・油揚げ) ポークケチャップ 白菜の和え物			
主な食材					精白米 押麦 キャベツ 油揚げ 豚かた 片栗粉 たまねぎ にんじん 青ビーマン 油 白菜 まぐろ缶 いろいろやさいふりかけ		
おやつ	3 	4 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ・水菜) テークニーイリチー きゅうりの梅和え シーカワーサーゼリー	5 ごはん クリームシチュー(かぶ) 春雨サラダ 味付小魚	6 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ・油揚げ) 鶏のから揚げ きゅうりとみかんの和え物	7 すきやき丼 みそ汁(キャベツ・えのき) 味付小魚	8 麦茶 かりかけおにぎり ジャワライス(風) すまし汁(青菜・しめじ) 青切りみかん	
献立							
主な食材		精白米 押麦 生揚げ きょうな 大根 豚かた にんじん さやいんげん 油 シーカーサーゼリー 赤箱牛乳 食パン しらす干し マヨドレ チーズ	0-1-1 豚かた 油 にんじん ジャガイモ たまねぎ かぶ ブロッコリー まいだけ にんにく 薄力粉 有塩バター クリーム牛乳 きゅうり ドトカットわかれ 春雨 まぐろ缶 きび砂糖 ゴマなしミックス 麦茶 精白米 油揚げ ごま	精白米 押麦 かぼちゃ 油揚げ 根深ねぎ 鶏もも しょうが 片栗粉 薄力粉 油 きゅうり みかん缶 きび砂糖 赤箱牛乳 さつまいも	精白米 押麦 牛かた0-1油 にんじん 沖縄豆腐 白菜 しらたき キャベツ えのきだけ ゴマなしミックス EM牛乳 ゆかり	精白米 鶏もも にんじん たまねぎ 無塩バター コーソー缶 グリーンピース こまつな しめじ 温州みかん 混ぜ込みわかめ	
おやつ		10 赤箱牛乳、じゃこトースト	11 お弁当会 	12 麦ご飯 みそ汁(かぶ) なすの挽き肉炒め ナムル バナナ	13 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ・じゃが芋) 豆腐と鯖のハンバーグ れんこんのゴママヨサラダ オレンジ	14 豚しょうが焼き丼 みそ汁(豆腐・跡) かぼちゃ含め煮	15 麦茶、わかめおにぎり 沖縄そば(肉入り) 小松菜と油揚げのおかか和え ブルーン
献立	ふりかけご飯 みそ汁(白菜・さつま芋) 厚揚豆腐と野菜のうま煮 きゅうりの塩昆布あえ ショア(マカット)80						
主な食材							
おやつ	EM酪農牛乳、ジャムパン	野菜ジュース せんべい	麦茶、チヂミ	赤箱牛乳、セサミスティック	EM酪農牛乳、大学いも	麦茶、塩昆布おにぎり	
献立	17 麦ご飯 なめこ汁(ネギ) チキンのケチャップ煮 ポテトサラダ	18 トマトスパゲティ 豚肉と白菜のスープ かぶの甘酢和え ソフール元気ヨーグルト	19 麦ご飯 みそ汁(大根・水菜) わかさぎのオランダ揚げ 野菜炒め(もやし・ひじき) 黄桃缶	20 お誕生会	21 カレーライス(ポーク) スパゲティサラダ 青切りみかん	22 麦ご飯 みそ汁(白菜・えのき) 魚の味噌照り焼き ツナ和え(ほうれん草・人参) バナナ	
主な食材	精白米 押麦 なめこ 絹ごし豆腐 葉ねぎ 鶏手羽 たまねぎ 油 ジャガイモ にんじん きゅうり コーソー マヨドレ EM牛乳 バナナ きび砂糖 豆乳	スパゲティ 豚ひき肉 油 ドト なす たまねぎ しめじ ごま油 白菜 豚かた にんじん 片栗粉 かぶ きび砂糖 ソフール 精白米 しらす干し ごま 油揚げ	精白米 押麦 沖縄豆腐 葉ねぎ べにざけ しめじ たまねぎ マヨドレ 大根 柿 きび砂糖 赤箱牛乳 豚ソーセージ ホットケーキ粉 豆乳 油	精白米 押麦 豚かた 鶏ひー たまねぎ 油 にんじん ジャガイも キャベツ スパゲティ きゅうり まぐろ缶 干しうどん マヨドレ 温州みかん 赤箱牛乳 おさつすていっく バナナ	精白米 押麦 白菜 えのきだけ ホキ しょうが きび砂糖 ほうれんそ にんじん まぐろ缶 マヨドレ バナナ 薄力粉 脱脂乳 有塩バター 鶏卵 グラノーラ		
おやつ	EM酪農牛乳、バナナ	麦茶、いなり寿司	EM酪農牛乳、パン(さな粉クリーム)	赤箱牛乳、誕生会ケーキ	赤箱牛乳、おさつスティック、バナナ	麦茶、シリアルクッキー	
献立	24 振替休日 (勤労感謝の日) 	25 納豆ごはん ちむしんじ パパイヤイリチー ^ア パイン缶	26 親子丼 みそ汁(大根・油揚げ) 小松菜としめじのゴマ和え オレンジ	27 麦ご飯 みそ汁(麩・跡) さばのおろし煮 白菜サラダ チーズ10鉄分入り	28 ハヤシライス 小魚サラダ 青切りみかん	29 クリスマス会 	
主な食材		精白米 押麦 糸引き納豆 かつお削り節 豚かた 豚ひー ジャガイも にんじん 葉ねぎ にんにく パパイヤ にら まぐろ缶 油 バインアップ缶 赤箱牛乳 薄力粉 きび砂糖	精白米 押麦 鶏もも にんじん たまねぎ 青ビーマン 桂深ねぎ 鶏卵 油 大根 油揚げ 葉ねぎ こまつな しめじ ごま きび砂糖 ルッサ ジョア(グレーリー) かぼちゃ 米粉 片栗粉 豆乳	精白米 押麦 観世ふ カットわかれ 根深ねぎ さば きび砂糖 しょうが 大根 白菜 きゅうり にんじん 油 型抜きチーズ10鉄分 EM牛乳 そうめん 豚かた0-1 キャベツ 青ビーマン	精白米 押麦 牛かた 鶏ひー たまねぎ にんじん ジャガイも ドト 青ビーマン 油 しらす干し キャベツ ほしひじき コーソー缶 ごま油 温州みかん EM牛乳 きび砂糖		
おやつ		赤箱牛乳、ちんすこう(手作り)	ジョア(グレーリー) 80、かぼちゃクッキー	麦茶、そうめんチャンプルー	EM酪農牛乳、ピスケット		

※ 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