

	月	火	水	木	金	土
献立	<div>  <p>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って、豊かな感性や味覚を育てていきましょう。</p>  </div>					<div> <div>1</div> <div>           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         </div> </div>
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 青ピーマン 油 白菜 まぐろ缶 いろいろやさしいふりかけ
おやつ						麦茶 ふりかけおにぎり
献立	<div> <div>3</div> <div>           文化の日            </div> </div>	<div> <div>4</div> <div>           麦ご飯            みそ汁（厚揚げ・水菜）            デークニーイリチー            きゅうりの梅和え            シークワーサーゼリー         </div> </div>	<div> <div>5</div> <div>           ごはん            クリームシチュー（かぶ）            春雨サラダ            味付小魚         </div> </div>	<div> <div>6</div> <div>           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         </div> </div>	<div> <div>7</div> <div>           すきやき丼            みそ汁（キャベツ・えのき）            味付小魚         </div> </div>	<div> <div>8</div> <div>           ジャワライス（昼）            すまし汁（青菜・しめじ）            青切りみかん         </div> </div>
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 シークワーサー 赤箱牛乳 食パン しらす干し マヨドレ チーズ	0-8 ヲ 豚かた 油 にんじん じゃがいも たまねぎ かぶ 7 ヲ 刈 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 トマト カットわかめ 春雨 まぐろ缶 きび砂糖 コマなしミックス 麦茶 精白米 油揚げ こま 豆乳	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0-8 油 にんじん 沖縄豆腐 白菜 しらすだき キャベツ えのきたけ コマなしミックス 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 缶詰 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						麦茶、わかめおにぎり
献立	<div> <div>10</div> <div>           ふりかけご飯            みそ汁（白菜・さつま芋）            厚揚げ豆腐と野菜のうま煮            きゅうりの塩昆布あえ            ジョア（マカド）80         </div> </div>	<div> <div>11</div> <div>           お弁当会            </div> </div>	<div> <div>12</div> <div>           麦ご飯            みそ汁（かぶ）            なすの挽き肉炒め            ナムル            パナナ         </div> </div>	<div> <div>13</div> <div>           麦ご飯            みそ汁（かつお・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         </div> </div>	<div> <div>14</div> <div>           豚しょうが焼き丼            みそ汁（豆腐・わか）            かぼちゃ含め煮         </div> </div>	<div> <div>15</div> <div>           沖縄そば（肉入り）            小松菜と油揚げのおかか和え            ブルーン         </div> </div>
主な食材	精白米 押麦 やさいいふりかけのりかつお 白菜 さつまいも 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 きゅうり 塩昆布 ジョア（マカド） EM牛乳		精白米 押麦 かぶ 豚き肉 なす にんじん たまねぎ さやいんげん 油 片栗粉 鶏ささ身 ほうれんそう りょくとうもやし きゅうり ごま油 きび砂糖 パナナ 米粉 にら 缶詰 しらす干し	精白米 押麦 からしな じゃがいも 沖縄豆腐 さば缶 にんじん 葉ねぎ しょうが はん粉 油 れんこん さやいんげん こま マヨドレ きび砂糖 かつお 赤箱牛乳 ホットケーキ粉 こま 豆乳	精白米 押麦 豚かた たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン しょうが 油 沖縄豆腐 カットわかめ かぼちゃ EM牛乳 さつまいも かつお しょうが 有塩バター きび砂糖	沖縄そば なが昆布 豚かた0-8 きび砂糖 ゆし豆腐 にんじん 葉ねぎ こまつな 油揚げ かつお削り節 ブルーン EM牛乳 精白米 塩昆布 こま
おやつ	EM酪農牛乳、ジャムパン	野菜ジュース センペイ	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	<div> <div>17</div> <div>           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         </div> </div>	<div> <div>18</div> <div>           トマトスパゲティ            豚肉と白菜のスープ            かぶの甘酢和え            ソファール元気3-6 ルト         </div> </div>	<div> <div>19</div> <div>           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         </div> </div>	<div> <div>20</div> <div>           麦ご飯            みそ汁（豆腐・ねぎ）            鮭のマヨネーズ焼き            なます         </div> </div>	<div> <div>21</div> <div>           カレーライス（ポーク）            スパゲティサラダ            青切りみかん         </div> </div>	<div> <div>22</div> <div>           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）            パナナ         </div> </div>
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 じゃがいも にんじん きゅうり 3-6缶 マヨドレ EM牛乳 パナナ きび砂糖 豆乳	スパゲティ 豚き肉 油 トマト 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 ソファール 精白米 しらす干し こま 油揚げ	精白米 押麦 大根 きょうな カットわかめ わかさぎ にんじん パセリ 薄力粉 チーズ 豆乳 油 キャベツ りょくとうもやし 豚かた ほしひじき EM牛乳 食パン きな粉 きび砂糖	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 鶏ひき肉 たまねぎ 油 にんじん じゃがいも キャベツ スパゲティ きゅうり まぐろ缶 干しぶどう マヨドレ 温州みかん 赤箱牛乳 おさつていっく パナナ	精白米 押麦 白菜 えのきたけ ホキ しょうが きび砂糖 ほうれんそう にんじん まぐろ缶 マヨドレ パナナ 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、バナナケーキ	麦茶、いなり寿司	EM酪農牛乳、パン（きな粉クリーム）	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	<div> <div>24</div> <div>           振替休日            （労労感謝の日）            </div> </div>	<div> <div>25</div> <div>           納豆ごはん            ちむしんじ            パパイアイリチー            パイン缶         </div> </div>	<div> <div>26</div> <div>           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         </div> </div>	<div> <div>27</div> <div>           麦ご飯            みそ汁（麩・わか）            さばのおろし煮            白菜サラダ            チーズ10鉄分入り         </div> </div>	<div> <div>28</div> <div>           ハヤシライス            小魚サラダ            青切りみかん         </div> </div>	<div> <div>29</div> <div>           クリスマス会            </div> </div>
主な食材		精白米 押麦 糸引き納豆 かつお削り節 豚かた 豚ひき肉 じゃがいも にんじん 葉ねぎ にんにく パパイア にら まぐろ缶 油 パインアップル缶 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 青ピーマン 根深ねぎ 鶏卵 油 大根 油揚げ 葉ねぎ こまつな しめじ こま きび砂糖 かつお ジョア（グリーン） かぼちゃ 米粉 片栗粉 豆乳	精白米 押麦 鶏世ふ カットわかめ 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0-8 キャベツ 青ピーマン	精白米 押麦 牛かた 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん じゃがいも トマト 青ピーマン 油 しらす干し キャベツ ほしひじき 缶詰 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）					EM酪農牛乳、ビスケット

※ 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・カン・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