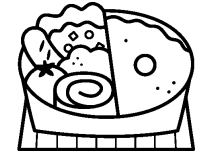


|      | 月                                                                                                          | 火                                                                                                | 水                                                                                                 | 木                                                                                                                                                                                   | 金                                                                                  | 土                                                                                                    |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 献立   |                            | 1<br>麦ご飯<br>すまし汁(ほうれん草・竹輪)<br>ピーマンと豚肉の味噌炒め<br>トマトサラダ(きゅうり)<br>みかん缶                               | 2<br>麦ご飯<br>すまし汁(かぼちゃ・油揚げ)<br>魚のポテトクリーム焼き<br>いんげんソテー<br>ブルー                                       | 3<br>麦ご飯<br>すまし汁(絹ごし・青菜)<br>ごぼうと牛肉のみそ煮<br>スパゲティサラダ<br>パイン缶                                                                                                                          | 4<br>カレーライス(ポーク)<br>小松菜の和え物(おかか)<br>ゼリー                                            | 5<br>野菜そば<br>果物                                                                                      |
| 主な食材 | 精白米 押麦 ほうれん草 焼き竹輪 豚かた 油 青ピーマン 赤ピーマン 緑豆もやし たまねぎ ごま油 きび砂糖 トマト きゅうり カットわかめ 刻み油 牛乳 食パン まぐろ缶 キャベツ コーン缶 牛乳 マヨネーズ | 精白米 押麦 かぼちゃ 油揚げ 根深ねぎ ヌーグ クラッパ たまねぎ にんじん 青ピーマン きび砂糖 さやいんげん 豚かた ブルン                                | 精白米 押麦 絹ごし豆腐 小松菜 ごぼう にんじん 牛かた マヨネーズ きび砂糖 刻み油 牛乳 薄力粉 マヨネーズ 三温糖 トマト                                 | 精白米 押麦 豚かた 鶏皮 たまねぎ 油 にんじん じゃがいも キャベツ 小松菜 緑豆もやし かつお削り節                                                                                                                               | 沖縄そば 豚かた マヨネーズ にんじん キャベツ りょくどうもやし 油 蒸しかなまほし コーン缶 マヨネーズ きび砂糖 牛乳 精白米 塩昆布             |                                                                                                      |
| おやつ  | 酪農牛乳、ツナサンド                                                                                                 | 麦茶、ゆかりおにぎり                                                                                       | 酪農牛乳、チーズ蒸しパン                                                                                      | 麦茶、若菜と梅しそおにぎり                                                                                                                                                                       | 麦茶、鮭おにぎり                                                                           |                                                                                                      |
| 献立   | 7<br>中華丼<br>みそ汁(豆腐、わかめ)<br>大根の甘酢和え<br>パイン缶                                                                 | 8<br>麦ご飯<br>みそ汁(えのき・わかめ)<br>ゴーヤーチャンプルー<br>小松菜と油揚げのおかか和え<br>チーズ10鉄分入り                             | 9<br>トマトスパゲティ<br>みそ汁(キャベツ・豆腐)<br>ポテトサラダ<br>ヨーグルト                                                  | 10<br>麦ご飯<br>みそ汁(大根・油揚げ)<br>鯖のカレー焼<br>ブロッコリーソテー<br>オレンジ                                                                                                                             | 11<br>麦ご飯<br>ポークビーンズ(パイン)<br>ツナ和え(ほうれん草・人参)<br>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 沖縄豆腐 カットわかめ 葉ねぎ 大根                                                 | 精白米 押麦 えのきだけ カットわかめ 沖縄豆腐 豚かた たまねぎ にんじん にかうり 油 小松菜 油揚げ かつお削り節 きび砂糖 牛乳                             | パイン 鶏皮 きゅうり トマト缶 ねぎ たまねぎ しめじ ごま油 キャベツ 沖縄豆腐 じゃがいも にんじん きゅうり コーン缶 マヨネーズ 麦茶 精白米 まぐろ缶 きび砂糖 味付けのり      | 精白米 押麦 大根 油揚げ 葉ねぎ さば マヨネーズ 豚かた にんじん コーン缶 油 牛乳                                                                                                                                       | 精白米 押麦 大豆 豚ひき肉 豚皮 たまねぎ にんじん さやいんげん 刻み油 アイソ ほうれん草 まぐろ缶 マヨネーズ 麦茶                     |                                                                                                      |
| おやつ  | 麦茶、青菜とゆかりおにぎり                                                                                              | 酪農牛乳、蒸し芋                                                                                         | 麦茶、みそおにぎり                                                                                         | 酪農牛乳、ちんすこう                                                                                                                                                                          | 麦茶、たぬきおにぎり                                                                         |                                                                                                      |
| 献立   | 14<br>ふりかけご飯<br>冬瓜のスープ<br>肉じゃが<br>パイン缶                                                                     | 15<br>タコライス<br>すまし汁(大根・わかめ)<br>プリン                                                               | 16<br>麦ご飯<br>みそ汁(冬瓜・ねぎ)<br>鯖の塩焼き<br>ひじき炒め<br>オレンジ                                                 | 17<br>お弁当会<br>                                                                                   | 18<br>麦ご飯<br>みそ汁(厚揚げ・水菜)<br>豚のしょうが焼き<br>マヨネーズのおかかチーズ和え<br>みかん缶                     | 19<br>沖縄そば(肉入り)<br>果物                                                                                |
| 主な食材 | 精白米 押麦 のりかつおふりかけ 鶏ささ身 とうがん えのきだけ みつば 牛かた マヨネーズ 油 じゃがいも たまねぎ にんじん しらす きび砂糖 グリーンピース マヨネーズ 牛乳 食パン             | 精白米 押麦 牛ひき肉 豚皮 にんにく たまねぎ にんじん 油 パイン粉 しらす トマト チーズ 大根 カットわかめ                                       | 精白米 押麦 とうがん 葉ねぎ ヌーグ クラッパ 薄力粉 豆乳 パン粉 油 鶏卵 マヨネーズ たまねぎ マヨネーズ ひじき にんじん 豚かた 大豆 さやいんげん しらすき 油 刻み牛乳      |                                                                                                                                                                                     | 精白米 押麦 生油 ぎょうな にんじん たまねぎ さやいんげん 油 マヨネーズ チーズ かつお削り節 バナナ 牛乳                          | 沖縄そば なが昆布 豚かた マヨネーズ きび砂糖 ゆし豆腐 にんじん 葉ねぎ 精白米 味付けのり                                                     |
| おやつ  | 酪農牛乳、ジャムパン                                                                                                 | 麦茶、鮭おにぎり                                                                                         | 酪農牛乳、コーンフレーク                                                                                      | 麦茶、おかかおにぎり                                                                                                                                                                          | 麦茶、きつねおにぎり                                                                         | 麦茶、鮭と青菜おにぎり                                                                                          |
| 献立   | 21<br>敬老の日<br>           | 22<br>国民の休<br> | 23<br>秋分の日<br> | 24<br>麦ご飯<br>みそ汁(キャベツ・じゃが芋)<br>チキンマレード煮<br>人参ソテー(かつお節)<br>ブルー                                                                                                                       | 25<br>十五夜<br>麦ご飯<br>みそ汁(麩・ねぎ)<br>鯖のおろし煮<br>キャベツのゴマ和え<br>十五夜デザート                    | 26<br>おまねき会<br> |
| 主な食材 | 精白米 押麦 納豆 かつお削り節 豚かた 豚皮 パイン 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 マヨネーズ 牛乳                                  | 精白米 押麦 小松菜 えのきだけ 豚かた たまねぎ 青ピーマン 黄ピーマン 油 きゅうり かつお節 パイン 牛乳 クラッパ きび砂糖 薄力粉 ほうれん草 チーズ                 | 精白米 押麦 鶏もも たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン しょうが 油 きび砂糖 キャベツ えのきだけ 型抜きチーズ 10鉄分                                    | 精白米 押麦 キャベツ じゃがいも 鶏手羽 刻み油 マヨネーズ マレード にんじん かつお節 ごま油 葉ねぎ ブルン 牛乳                                                                                                                       | 精白米 押麦 親世 根深ねぎ 鶏もも にんじん ごぼう 乾しいたけ さといも さやいんげん 油 キャベツ コーン缶 きゅうり ごま 十五夜デザート 牛乳 さつまいも |                                                                                                      |
| おやつ  | 酪農牛乳、さつまいもの蒸しカップ                                                                                           | ミルージュ、誕生会ケーキ                                                                                     | 麦茶、おかかおにぎり                                                                                        | 酪農牛乳、ドーナツ                                                                                                                                                                           | 麦茶、スコーン                                                                            |                                                                                                      |
| 献立   | 28<br>納豆ごはん<br>ちむしんじ<br>からし菜チャンプルー<br>シークワサーゼリー                                                            | 29<br>お誕生会<br>麦ご飯<br>みそ汁(小松菜・えのき)<br>豚肉のケチャップ煮<br>土佐和え<br>バナナ                                    | 30<br>チキン照り焼き丼<br>みそ汁(キャベツ・えのき)<br>チーズ10鉄分入り                                                      |  <p>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。<br/>適温の飲み物での水分補給を心がけましょう。</p> |                                                                                    |                                                                                                      |
| 主な食材 | 精白米 押麦 納豆 かつお削り節 豚かた 豚皮 パイン 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 マヨネーズ 牛乳                                  | 精白米 押麦 小松菜 えのきだけ 豚かた たまねぎ 青ピーマン 黄ピーマン 油 きゅうり かつお節 パイン 牛乳 クラッパ きび砂糖 薄力粉 ほうれん草 チーズ                 | 精白米 押麦 鶏もも たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン しょうが 油 きび砂糖 キャベツ えのきだけ 型抜きチーズ 10鉄分                                    |                                                                                                                                                                                     |                                                                                    |                                                                                                      |
| おやつ  | 酪農牛乳、さつまいもの蒸しカップ                                                                                           | ミルージュ、誕生会ケーキ                                                                                     | 麦茶、おかかおにぎり                                                                                        |                                                                                                                                                                                     |                                                                                    |                                                                                                      |

※ 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＞

えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生・アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

★発症数が多く重症度が高いもの・・・えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生