

	月	火	水	木	金	土
献立	～ 味覚の秋 ～			1	2	3
主な食材	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。  			麦ご飯 みそ汁(冬瓜・わか) 松風焼き 野菜炒め(キャベツ・ニンジン) オレンジ 精白米 押麦 とうがん カットわかめ 葉ねぎ 鶏ひき肉 鶏卵 バター たまねぎ パン粉 油 きび砂糖 ごま キャベツ にんじん 緑豆もやし さやいんげん 豚かた かつお 牛乳 食パン しらす干し マヨネーズ	麦ご飯 みそ汁(レタス・ちくわ) かぼちゃのそぼろ煮 小松菜としめじのおかか和え パイン缶 精白米 押麦 しらす 焼き竹輪 かぼちゃ 鶏ひき肉 たまねぎ さやいんげん しょうが にんにく 油 ごまつな しめじ にんじん かつお削り節 きび砂糖	野菜そば 果物 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 コーン缶 味噌 マヨネーズ きび砂糖 かつお 精白米 塩昆布
献立	5	6	7	8	9	10
主な食材	麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ・しめじ) 高野豆腐と野菜のうま煮 きゅうりと竹輪の和え物 チーズ10鉄分入り 精白米 押麦 かぼちゃ しめじ 凍り豆腐 豚かた キャベツ にんじん たまねぎ 油 きび砂糖 きゅうり 焼き竹輪 かつお削り節 型抜きチーズ 10鉄分 牛乳	麦ご飯 みそ汁(ほうれん草・えのき) 鯖の塩焼き 冬瓜の煮物 パイン缶 精白米 押麦 ほうれん草 えのきだけ さば きび砂糖 しそ とうがん にんじん 鶏もも さやいんげん 油 パイン缶 麦茶	麦ご飯 すまし汁(絹ごし・わか) ピーマンと豚肉の味噌炒め 小松菜とコーンのゴマ和え おさつスナック 精白米 押麦 絹ごし豆腐 カットわかめ 豚かた ピーマン もやし たまねぎ さやいんげん 油 ごまつな コーン缶 味噌 牛乳 キャベツ かつお粉 豚肉 かつお チーズ マヨネーズ	カレーライス(チキン) すまし汁(大根・わか・ネギ) ゼリー 精白米 押麦 鶏肉 鶏レバー 豚肉 にんじん 油 ごま油 じゃがいも たまねぎ キャベツ 大根 かつお 味噌 小松菜 麦茶	麦ご飯 さつま汁 豆腐チャンプルー みかん缶 精白米 押麦 さつまいも 鶏もも しらすき 大根 にんじん 根深ねぎ 沖縄豆腐 豚かた りょくとうもやし たまねぎ にら 油 温州みかん 牛乳 ライ麦全粒粉 薄力粉 きび砂糖 豆乳 干しぶどう	沖縄そば(肉入り) 果物 沖縄そば なが昆布 豚かた0-ス きび砂糖 ゆし豆腐 にんじん 葉ねぎ 精白米 味付けのり 麦茶
献立	12	13	14	15	16	17
主な食材	酪農牛乳、蒸しいも 精白米 押麦 とうがん きょうな 沖縄豆腐 たまねぎ 豚ひき肉 油 しらす干し キャベツ ほしひじき にんじん コーン缶 味噌 麦茶	麦茶、鮭と青菜おにぎり 麦ご飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) チキンのケチャップ煮 さつまいものゴマ和え パイン缶 精白米 押麦 とうがん 絹ごし豆腐 鶏手羽 たまねぎ 油 さつまいも さやいんげん マヨネーズ ごま パイン缶 牛乳 くるすでん粉 黒砂糖 きな粉	酪農牛乳、きゃべつマフィン 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜・絹ごし) さばのおろし煮 春雨サラダ ヨーグルト 精白米 押麦 じゃがいも たまねぎ 葉ねぎ さば きび砂糖 しょうが 大根 きゅうり トマト カットわかめ 春雨 まぐろ缶 ヨーグルト 麦茶	麦茶、おかかおにぎり お弁当会 	酪農牛乳、スコーン(チーズ) 麦ご飯 すまし汁(冬瓜・水菜) ミートローフ(アレルギー対応) フロッキーソーテー オレンジ 精白米 押麦 とうがん きょうな 沖縄豆腐 たまねぎ 豚ひき肉 油 しらす干し キャベツ ほしひじき にんじん コーン缶 味噌 麦茶	
献立	19	20	21	22	23	24
主な食材	ふりかけご飯 豚汁 麩チャンプルー パイン缶 精白米 押麦 のりかつおふりかけ 豚かた 大根 さといも ごまつな にんじん 根深ねぎ キャベツ たまねぎ 緑豆もやし 豚かた 油 車ふ 鶏卵 バター 牛乳 食パン いちご ユーグルト	親子丼 みそ汁(白菜・油揚げ) モズク酢(みかん) 精白米 押麦 鶏もも にんじん たまねぎ 青じょうろ 根深ねぎ 鶏卵 油 白菜 油揚げ もずく きゅうり みかん缶 きび砂糖 麦茶	ハヤシライス すまし汁(ごまつ菜・えのき) プリン 精白米 押麦 牛かた 鶏卵 バター たまねぎ にんじん じゃがいも トマト缶 青じょうろ 油 かつお ぎゅうり まぐろ缶 マヨネーズ 牛乳 紫いも かつお バター	麦ご飯 みそ汁(ゆし豆腐) ポークケチャップ 野菜炒め(青菜) オレンジ 精白米 押麦 かつお 鶏もも しょうが 薄力粉 油 かつお にんじん 緑豆もやし 豚かた かつお 麦茶	ご飯 みそ汁(白菜・油揚げ) 生揚げのそぼろ煮(春雨) 小松菜のゴマ和え バナナ 精白米 さつまいも 油揚げ 豚ひき肉 油 にんじん 生揚げ はるさめ さやいんげん ごまつな りょくとうもやし ごま きび砂糖 麦茶	野菜そば 果物 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 麦茶
献立	26	27	28	29	30	31
主な食材	納豆ごはん イナムドチ タマナーチャンプルー 大根の甘酢和え おさつスナック 精白米 押麦 糸引き納豆 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 柿 きび砂糖 牛乳	麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜・麩) 鶏と大根の煮物 磯部和え オレンジ 精白米 押麦 かつお 車ふ しらす 油 きび砂糖 ごま 大根 豚かた にんじん さやいんげん かつお かつお 麦茶	きのごスバゲティ すまし汁(白菜・竹輪) ツナ和え(小松菜・人参) シークワーサーゼリー しめじ 青じょうろ ごま油 のり 白菜 焼き竹輪 ごまつな まぐろ缶 マヨネーズ シークワーサーゼリー 麦茶 精白米 鶏むね きび砂糖	麦ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 鮭のマヨネーズ焼き 野菜炒め(キャベツ・ピーマン) バナナ 精白米 押麦 ゆし豆腐 葉ねぎ べにざけ しめじ たまねぎ マヨネーズ キャベツ にんじん 豚かた 青じょうろ 緑豆もやし 油 牛乳	麦ご飯 カボチャスープ チキンアップルソース いんげんソーテー チーズ10鉄分入り 精白米 押麦 たまねぎ 油 かぼちゃ バター 薄力粉 牛乳 鶏もも りんご きび砂糖 さやいんげん にんじん 豚かた 型抜きチーズ 10鉄分 麦茶	
献立	酪農牛乳、ちんすこう	ミルージュ、誕生会ケーキ	麦茶、鶏そぼろおにぎり	酪農牛乳、そべぼーぼー	麦茶、鮭と青菜おにぎり	

※ 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