

	月	火	水	木	金	土
献立	～ 味覚の秋 ～		1	2	3	4
	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。		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	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	ロールパン チキンチャウダー キャベツサラダ 味付小魚	うどん(鶏肉) コールスローサラダ チーズ10鉄分入り
	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。		精白米 押麦 牛ひき肉 豚ひ - にんにく たまねぎ にんじん 油 レタス トマト チーズ はくさい 焼き竹輪 スパゲティ きゅうり まぐろ缶 マヨドレ 温州みかん EM牛乳 米粉 片栗粉 きび砂糖 かぼちゃ	精白米 押麦 こまつな しめじ 沖縄豆腐 へにざけ 葉ねぎ 片栗粉 油 ごぼう にんじん 豚かた シークワーサー(明治) ジョア(マカッパ) さつまいも	ロールパン 鶏もも たまねぎ じゃがいも にんじん オリーブ油 セロリー 有塩バター 薄力粉 クリームチーズ キャベツ みかん缶 きび砂糖 ごまなしミニフィッシュ 麦茶 精白米 挽きわり納豆 豚ひき肉 葉ねぎ かつお節	うどん 鶏もも きび砂糖 チンゲンサイ にんじん キャベツ ｺｰﾝ缶 マヨドレ 型抜きチーズ10鉄分 EM牛乳 精白米 鮭ﾌｰｰｸﾞ、青菜
主な食材			EM酪農牛乳、かぼちゃクッキー(米粉)	ジョア(マカッパ)80、蒸し芋	麦茶、納豆みそおにぎり	EM酪農牛乳、鮭と青菜おにぎり
おやつ	6	7	8	9	10	11
献立	ふりかけご飯 豚汁 かぼちゃと豚肉のうま煮 十五夜デザート	麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜・麴) さんまの蒲焼き(米粉) ひじき炒め 梨	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	麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜・じゃが芋) タンドリーチキン 人参汁刈(ｼﾗｽ) 柿	カレーライス(ベジタブル) おからサラダ ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ) 80	運動会 
主な食材	精白米 押麦 やさいふりかけ 豚かた 大根 里芋 小松菜 にんじん 根菜ねぎ かぼちゃ 豚かた0-ｽ たまねぎ さやいんげん しょうが 油 片栗粉 十五夜デザート EM牛乳 ロールパン まぐろ缶 キャベツ ｺｰﾝ缶 マヨドレ	精白米 押麦 チンゲンサイ 焼きふ・車ふ さんま 片栗粉 米粉 油 きび砂糖 ほしひじき にんじん 豚かた 大豆 さやいんげん しらすき なし 野菜ジュース 薄力粉 豆乳 にら まぐろ缶	精白米 押麦 かぼちゃ しめじ 豚かた たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン しょうが 油 こまつな ｺｰﾝ缶 こま きび砂糖 パインアップル缶 EM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 青ピーマン 赤ピーマン ヨーグルト無糖 しょうが にんにく にんじん しらす干し こま油 葉ねぎ かき EM牛乳 薄力粉 鶏卵 サイダー 黒砂糖 油	精白米 押麦 豚ひき肉 豚ひ - かぼちゃ じゃがいも たまねぎ トマト キャベツ にんにく 油 牛乳 カレールウ おから 焼き竹輪 きゅうり ｺｰﾝ缶 マヨドレ EM酪農牛乳 豆乳ウエハース パナナ	
おやつ	EM酪農牛乳、ツナサンド	野菜ジュース、ひらやちー	EM酪農牛乳、さつま芋スティック	EM酪農牛乳、そべボーボー	EM酪農牛乳、豆乳ウエハース、パナナ	
献立	13	14	15	16	17	18
スポーツの日	お弁当の日 		麦ご飯 みそ汁(小松菜・麴) 魚のきのこあんかけ ブロッコリーソーテー 青りんごゼリー	麦ご飯 みそ汁(豆腐、わか) 筑前煮 白菜サラダ	野菜そば ツナ和え(小松菜・人参) ソファール元気3-ｸﾞﾙﾄ	カレーピラフ コーンスープ(キャベツ) きゅうりともやしの和え物
主な食材	EM牛乳 メロンパン		精白米 押麦 こまつな 車ふ ホキ 片栗粉 油 たまねぎ えのきたけ 生しいたけ にんじん さやいんげん ブロッコリー 豚かた ｺｰﾝ缶 青りんごゼリー EM牛乳 キャベツ ホットケーキ粉 豚ソーセージ チーズ マヨドレ	精白米 押麦 沖縄豆腐 カットわかめ 葉ねぎ 鶏もも にんじん こほう たけのこ 乾しいたけ さやいんげん 油 はくさい りんご きゅうり きび砂糖 りんごカル 薄力粉 クリームチーズ 牛乳 ほうれん草 チーズ	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 煮しらかまぼこ こまつな まぐろ缶 マヨドレ ソファール EM酪農牛乳 ケーキ	精白米 押麦 鶏もも たまねぎ にんじん 油 ｺｰﾝ缶 キャベツ 片栗粉 きゅうり りょくとうもやし かつお削り節 EM牛乳 塩昆布 まぐろ缶
おやつ	EM酪農牛乳、メロンパン		EM酪農牛乳、きあべつマフィン	りんごカル チーズ蒸しパン	EM酪農牛乳 お誕生日ケーキ	EM酪農牛乳、塩昆布とツナのおにぎり
献立	20	21	22	23	24	25
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)	麦ご飯 みそ汁(麴・ねぎ) 鶏と大根の煮物 白和え(ほうれん草・人参) オレンジ	ふりかけご飯 みそ汁(なす・油揚げ) きびなご唐揚げ 切り干し大根炒め ブルー	スパゲティミートソース ゆし豆腐(アーサ) かぼちゃサラダ チーズ10鉄分入り	麦ご飯 ポークビーンズ(ﾊﾞｰ) ほうれん草のサラダ ふる一つゼリー(ピーチ)	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	
主な食材	精白米 押麦 キャベツ さつまいも 豚かた 油 青ピーマン 赤ピーマン りょくとうもやし たまねぎ こま油 きび砂糖 もすく きゅうり 温州みかん缶 野菜ジュース 薄力粉 牛乳 ほうれん草 チーズ	精白米 押麦 焼きふ・観世 根菜ねぎ 鶏もも 大根 にんじん 乾しいたけ 油 片栗粉 ほうれん草 沖縄豆腐 まぐろ缶 マヨドレ ｶﾂｼﾞ EM牛乳 スパゲティ きな粉 黒砂糖	精白米 押麦 ふりかけのりかつお なす 油揚げ スルル 薄力粉 油 切り干し大根 豚かた にんじん 煮しらかまぼこ 切りこんにやく 乾しいたけ きび砂糖 ブルーン EM牛乳 絹ごし豆腐 ホットケーキ粉 こま	スパゲティ オリーブ油 豚ひき肉 牛ひき肉 豚ひ - にんじん たまねぎ 乾しいたけ 油 トマト 薄力粉 有塩バター チーズ ゆし豆腐 あおさ かぼちゃ じゃがいも きゅうり マヨドレ 型抜きチーズ10鉄分 野菜ジュース かりんとう パナナ	精白米 押麦 大豆 豚ひき肉 豚ひ - たまねぎ にんじん さやいんげん スパゲティ 油 片栗粉 ほうれん草 ｺｰﾝ缶 オリーブ油 きび砂糖 ふる一つゼリー(ピーチ) EM牛乳 コーンしらす干し	中華めん 豚かた たまねぎ にんじん 生しいたけ こま油 キャベツ 青ピーマン こまつな 生揚げ さつまいも さやいんげん マヨドレ こま ｺﾞﾏﾅｼﾐﾆｵﾌｨｯｼｭ EM牛乳 精白米 梅干し かつお節 味付けのり
おやつ	野菜ジュース、スコーン(ほうれん草・チーズ)	EM酪農牛乳、マカロニきな粉	EM酪農牛乳、ごまごま豆腐パン	野菜ジュース、かりんとう パナナ	EM酪農牛乳、コーンおむすび	EM酪農牛乳、梅おかかおにぎり
献立	27	28	29	30	31	
納豆ごはん イナムドチ タマナーチャンブルー 青切りみかん	もずく丼(しらす) みそ汁(キャベツ・厚揚げ) なます 柿	麦ご飯 春雨ｽｰﾌﾟ 炒り豆腐 土佐和え 青りんごゼリー	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	麦ご飯 カボチャスープ チキンアップルソース 野菜炒め(キャベツ・たまねぎ) パイン缶	 	
主な食材	精白米 押麦 糸引き納豆 かつお削り節 豚かた 大根 板こんにやく 乾しいたけ 煮しらかまぼこ 沖縄豆腐 キャベツ にんじん たまねぎ にら 油 温州みかん EM牛乳 食パン いちごジャム	精白米 押麦 もすく 豚ひき肉 にんじん にんにく きび砂糖 片栗粉 青ピーマン 赤ピーマン しらす干し ｺｰﾝ缶 キャベツ 生揚げ 大根 かき EM牛乳 薄力粉 無塩バター クリーム 干しぶどう	精白米 押麦 レタス 豚かた にんじん はるさめ 片栗粉 沖縄豆腐 鶏ひき肉 しらすき 乾しいたけ たまねぎ 油 きび砂糖 鶏卵 きゅうり かつお節 青りんごゼリー EM牛乳 強力粉 薄力粉 にんじん ｺｰﾝﾁｰｽﾞ 有塩バター こま	精白米 押麦 大根 カットわかめ しらすき たまねぎ キャベツ しめじ 油 きび砂糖 温州みかん缶 パナナ 干しぶどう ヨーグルト無糖 野菜ジュース 食パン 黒砂糖 有塩バター	精白米 押麦 たまねぎ 油 かぼちゃ 有塩バター 薄力粉 鶏もも りんご きび砂糖 キャベツ にんじん 豚かた パインアップル缶 EM牛乳 米粉	
おやつ	EM酪農牛乳、ジャムパン(食パン)	EM酪農牛乳、レーズンクッキー(卵除去)	EM酪農牛乳、チーズスティック	野菜ジュース、黒糖ラスク	EM酪農牛乳、ハロウィン米粉のカップケーキ	

※ 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