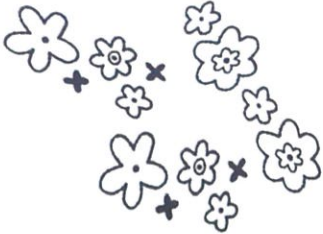


	月	火	水	木	金	土
献立	 私たちの住む沖縄でも、ようやく秋の深まりを感じるようになり、 元気いっぱい外遊びを楽しめるこちよい季節となりました。 運動量も増え、食欲も増してくるときです。旬の食材をたくさん とって、豊かな感性や味覚を育てていきましょう。					
主な食材		精白米 押麦 キャベツ 油揚げ 豚かた 片栗粉 たまねぎ にんじん 青ピーマン 油 白菜 まぐろ缶 EM牛乳 いろいろやさしいふりかけ				
おやつ		EM酪農牛乳、ふりかけおにぎり				
献立	3 文化の日 	4 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ・水菜) デークニーイリチー きゅうりの梅和え オレンジゼリー	5 麦ご飯 みそ汁(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	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 ロールパン クリームシチュー (かぶ) 春雨サラダ 味付小魚	8 ジャウライス(昼) すまし汁(青菜・しめじ) 青切りみかん
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 オレンジゼリー-EM牛乳 食パン しらす干し マヨドレ チーズ	精白米 押麦 白菜 えのきだけ ホキ しょうが きび砂糖 ほうれんそう にんじん まぐろ缶 マヨドレ バナナ EM牛乳 薄力粉 脱脂乳 有塩バター 鶏卵 グラノーラ	精白米 押麦 かぼちゃ 油揚げ 根菜ねぎ 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 野菜ジュース さつまいも	0-100 豚かた 油 にんじん じゃがいも たまねぎ かぶ アロカリ-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 ゴマなしミソフィッシュ 麦茶 精白米 油揚げ ごま	精白米 鶏もも にんじん たまねぎ 無塩バター ｺｰﾝ缶 グリーンピース こまつな しめじ 温州みかん EM牛乳 混ぜ込みわかめ
おやつ		EM酪農牛乳、じゃこトースト	EM酪農牛乳、シリアルクッキー	野菜ジュース、蒸し芋	麦茶、きつねおにぎり	EM酪農牛乳、わかめおにぎり
献立	10 ふりかけご飯 みそ汁(白菜・さつま芋) 高野豆腐と野菜のうま煮 きゅうりの塩昆布あえ ジョア(マスカット)80	11 お弁当の日	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(かぶ汁・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・わか) かぼちゃ含め煮	15 カレーうどん(昼) ブロッコリーのおかかチーズ 和え おさつスティック
主な食材	精白米 押麦 やさしいふりかけのりかつお 白菜 さつまいも 凍り豆腐 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(マスカット) EM牛乳 くずでん粉 黒砂糖 きな粉	EM牛乳 メロンパン	精白米 押麦 かぶ 豚ひき肉 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 バナナ EM牛乳 ホットケーキ粉 ごま 豆乳	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 パン粉 油 れんこん さやいんげん ごま マヨドレ きび砂糖 ｶﾈｼﾞ 野菜ジュース 薄力粉にら ｺｰﾝ缶 しらす干し	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 ｶﾈｼﾞ ｼｭｰｽﾞ 有塩バター きび砂糖	うどん たまねぎ チンゲンサイ にんじん 豚かた ブロッコリー チーズ かつお削り節 おさつすていっく EM牛乳 精白米 マヨドレ まぐろ缶 味付けのり
おやつ	EM酪農牛乳、黒糖くずもち	EM酪農牛乳、メロンパン	EM酪農牛乳、セサミステック	野菜ジュース、チヂミ	EM酪農牛乳、さつま芋のオレンジ煮	EM酪農牛乳、ツナマヨおにぎり
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 ソファール元気ｺｰﾙﾄ	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) 青りんごゼリー	20 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) レバーの炒め物 白和え(ほうれん草・ひじき)	21 お誕生会 カレーライス(ポーク) スパゲティサラダ 青切りみかん	22 すきやき丼 みそ汁(キャベツ・えのき) 味付小魚
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 ｺｰﾝ缶 マヨドレ EM牛乳 米粉 バナナ きび砂糖 豆乳 ココア	スパゲティ 豚ひき肉 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 野菜ジュース 精白米 しらす干し ごま油 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 青りんごゼリー-EM牛乳 食パン きな粉 きび砂糖	精白米 押麦 かぼちゃ たまねぎ 葉ねぎ 豚ﾊﾞｰ 豚かた にんにく にんじん りょくとうもやしにら 油 きび砂糖 片栗粉 ほうれんそう ほしひじき 沖縄豆腐 まぐろ缶 マヨドレ EM牛乳 おさつステックバナナ	精白米 押麦 豚かた 鶏ﾊﾞｰ 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 EM牛乳 ショートケーキ	精白米 押麦 牛かた0-ｽ 油 にんじん 沖縄豆腐 白菜 しらすき キャベツ えのきだけ ゴマなしミソフィッシュ EM牛乳 ゆかり
おやつ	EM酪農牛乳、米粉のバナナケーキ(ｺｰﾝ)	野菜ジュース、いなり寿司	EM酪農牛乳、パン(きな粉クリーム)	EM酪農牛乳、おさつスティック、バナナ	EM酪農牛乳、お誕生日ケーキ	EM酪農牛乳、ゆかりおにぎり2
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 パイナップル缶	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・わか) 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 沖縄そば(肉入り) 小松菜と油揚げのおかか和え ブルー
主な食材		精白米 押麦 糸引き納豆 かつお削り節 豚かた 豚ﾊﾞｰ 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 EM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 根菜ねぎ 鶏卵 油 大根 油揚げ 葉ねぎ こまつな しめじ ごま きび砂糖 ｶﾈｼﾞ EM酪農牛乳 うどん 豚かた0-ｽ キャベツ 青ピーマン	精白米 押麦 親世ぶ カットわかめ 根菜ねぎ さば きび砂糖 しょうが 大根 白菜 りんご きゅうり にんじん 油 型抜きチーズ10鉄分ジョアかぼちゃ 米粉 片栗粉 豆乳	精白米 押麦 牛かた 鶏ﾊﾞｰ 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 ｺｰﾝ缶 ごま油 温州みかん EM牛乳 食パン きな粉 きび砂糖 有塩バター	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 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 ごま
おやつ		EM酪農牛乳、ちんすこう(手作り)	EM酪農牛乳、焼きうどん(おやつ)	ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ) 80、かぼちゃポーロ	EM酪農牛乳、きな粉ラスク	EM酪農牛乳、塩昆布おにぎり

※ 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》

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