

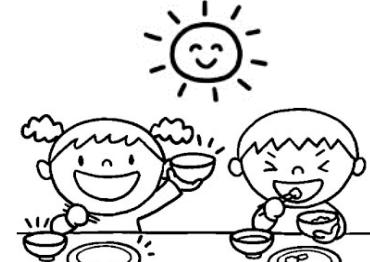
月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
献立 麦ご飯 すまし汁(白菜・竹輪) 豆腐チャンプルー キュウリとワカメの和え物 バナナ	ふりかけご飯 さつま汁 麸チャンプルー すいか	麦ご飯 みそ汁(へちま・絹ごし・しめじ) 揚げ魚のケチャップ煮 コールスローサラダ りんご	ウンケー クファジューシー ゆし豆腐(アーサ) 松風焼き キャベツサラダ	ナカビ カレーライス(チキン) もーういの和え物 味付小魚	ワークイ お弁当
主な食材 精白米 押麦 はくさい 焼き竹輪 沖縄豆腐 豚かた りょくとうもやし にんじん たまねぎ にら 油 きゅうり カットわかめ きび砂糖 レモン果汁 バナナ EM牛乳 食パン きな粉 豆乳	精白米 押麦 かつおふりかけ さつまいも 鶏もも しらたき 大根 にんじん 根深ねぎ キャベツ たまねぎ りょくとうもやし 豚かた 油 車ふ 鶏卵 すいか 牛乳 もち米 きび砂糖 ごま	精白米 押麦 へちま 絹ごし豆腐 しめじ キングク リップ 片栗粉 油 たまねぎ 青ビーマン きび砂糖 キャベツ にんじん コン缶 マヨドレ りんご ジョア (マカット) 薄力粉 油	精白米 豚かた にんじん 刻み昆布 油 ゆし豆腐 あおさ 鶏ひき肉 鶏卵 - たまねぎ パン粉 きび砂糖 ごま キャベツ みかん缶 牛乳 さつまいも	精白米 押麦 鶏もも 鶏卵 - たまねぎ にんじん ジャガイモ 油 カレールウ モーワイ みかん缶 きび砂糖 ゴマなしミニフィッシュ EM牛乳 かりんとう バナナ	
おやつ EM酪農牛乳、パン(きな粉クリーム)	明治牛乳、五平餅	ジョア(マカット)80、ちんすこう(手作り)	明治牛乳、蒸し芋	EM酪農牛乳、かりんとう、バナナ	牛乳、星たべよ煎餅
8 献立 麦ご飯 みそ汁(冬瓜・山東菜) 高野豆腐と野菜のうま煮 飲む野菜と果実	9 麦ご飯 みそ汁(白菜・しめじ) 鯖の香味焼き 野菜炒め(ブロッコリー) パン缶	10 納豆みそご飯 そうめん汁 タマナーチャンプルー 梨	11 そぼろ丼 みそ汁(レタス・ちくわ) ブロッコリーのおかかチーズ 和え オレンジ	12 中華丼 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) おからサラダ シークワーサーゼリー	13 園内研修 お弁当 家庭保育協力願い
主な食材 精白米 押麦 とうがん さんとうさい 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 飲む野菜と果実 (デザート) EM牛乳 くずでん粉 ラックミー(豆乳) きな粉	精白米 押麦 はくさい しめじ さば しょうが にんにく きび砂糖 ブロッコリー にんじん りょくとう もやしまぐろ缶 油 バインアップル缶 牛乳 食パン 青ビーマン コン缶 ロースハム ピザチーズ	精白米 押麦 挽きわり納豆 豚ひき肉 葉ねぎ きび砂糖 そうめん 乾しあいだけ 沖縄豆腐 豚かた キャベツ にんじん たまねぎ にら 油 梨 EM牛乳 ライ麦粉 薄力粉 豆乳 干しうどん	精白米 押麦 鶏ひき肉 鶏卵 - きび砂糖 鶏卵 油 ほうれんそう レタス 焼き竹輪 ブロッコリー ブロセスチーズ かつお削り節 ハリッ 牛乳 薄力粉 脱脂粉乳 もち缶	精白米 押麦 豚かた はくさい にんじん 乾しあいだけ 青ビーマン 油 きび砂糖 片栗粉 ジャガイも たまねぎ 葉ねぎ おから 焼き竹輪 きゅうり コン缶 マヨドレ シークワーサーゼリー EM牛乳 黒棒 バナナ	
おやつ EM酪農牛乳、豆乳のくずもち	明治牛乳、ピザトースト	EM酪農牛乳、スコーン(卵乳なし)	明治牛乳、ピーチマフィン(卵除去)	EM酪農牛乳、黒棒、バナナ	牛乳、雪の宿せんべい(白)
15 献立 敬老の日	16 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ・水菜) 肉じゃが キャベツの塩昆布和え いもチップ	17 スパゲティナポリタン 豚肉と白菜のスープ さつまいもの甘辛煮 りんご	18 お誕生日会 お弁当	19 ロールパン きのこシチュー トマトサラダ(きゅうり) フルーツゼリー(巨峰)	20 おゆうきかい
主な食材 精白米 押麦 生揚げ きょうな 牛かたロース油 ジャガイも たまねぎ にんじん しらたき きび砂糖 グリーンピース キャベツ きゅうり 塩昆布 紫いもチップ 牛乳 強力粉 黒砂糖 干しうどん	スパゲティ 豚ソーセージ にんじん たまねぎ トトロ 青ビーマン リーフ油 ウスターースチズ はくさい い豚かた 片栗粉 さつまいも りんご カルゲンミニ(リンク) 精白米 こまつな しろさけ 味付けのり	スパゲティ 豚ソーセージ にんじん たまねぎ トトロ 青ビーマン リーフ油 ウスターースチズ はくさい い豚かた 片栗粉 さつまいも りんご カルゲンミニ(リンク) 精白米 こまつな しろさけ 味付けのり	ロールパン 豚かた 油 ジャガイも にんじん たまねぎ ブロッコリー エリンギ 生いだけ しめじ 薄力粉 ハター 牛乳 脱脂粉乳 トトロ きゅうり カットわかめ きび砂糖 リーフ油 カラーリー(巨峰) 麦茶 精白米 しらす干しひじき ごま		
おやつ 明治牛乳、黒糖力ステラ	Ca飲料(リコ) 、鮭と青菜のおにぎり	明治牛乳、誕生日ケーキ	麦茶、じゃこひじきおにぎり	牛乳、ぼたぼた焼き煎餅	
22 献立 秋分の日	23 麦ご飯 みそ汁(キャベツ・油揚げ) ゴーヤーチャンプルー ウインナー りんご	24 麦ご飯 すまし汁(絹ごし・ねぎ) 豚肉とチンゲン菜の炒め物 ツナ和え(ほうれん草・人参) パン缶	25 秋鮭ずし みそ汁(なす・鶏肉) パパイヤイリチー ソフルール元気ヨーグルト	26 ハヤシライス 切り干し大根サラダ 梨	27 野菜そば かぼちゃ含め煮 バナナ
主な食材 精白米 押麦 キャベツ 油揚げ 沖縄豆腐 豚かた たまねぎ にんじん にがうり 油 豚ソーセージ りんご EM牛乳 さつまいも 有塩バター きび砂糖 ゴマ	精白米 押麦 絹ごし豆腐 葉ねぎ 豚かた チンゲン サイ しうどう たまねぎ にんじん はるさめ ごま 油 ほうれんそう まぐろ缶 マヨドレ バインアップル缶 EM牛乳 車ふクリーム 脱脂粉乳	精白米 押麦 きび砂糖 鶏卵 油 にざけ ほしひじき さやいんげん ごま なす たまねぎ 鶏もも ババイ にんじん にら まぐろ缶 ソフルール 牛乳 食パン いちごジャム	精白米 押麦 牛かた 鶏卵 - たまねぎ にんじん ジャガイも トトロ 青ビーマン オヤジルウ 切り干し大根 きゅうり まぐろ缶 こまきび砂糖 梨 EM牛乳 玄米フレーク マシュマロ	沖縄そば 豚かたロース にんじん キャベツ りょくとうもやし 油 蒸しかまぼこ かぼちゃ バナナ 牛乳	
おやつ EM酪農牛乳、スイートトト	EM酪農牛乳、ふむふむ(麩のおやつ)	EM酪農牛乳、ジャムサンド	EM酪農牛乳、玄米フレークスナック	牛乳、雪の宿せんべい(黒糖)	
29 献立	30 納豆ごはん ちむしんじ からし菜チャンプルー オレンジ	麦ご飯 みそ汁(山東菜・豆腐) チキンママレード煮 野菜炒め(キャベツ、ピーマン) りんご	冷たい物をとり過ぎていませんか?	子どもは消化吸収が未発達なため、冷たい飲み物をと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。 適温の飲み物での水分補給を心がけましょう。	
主な食材 精白米 押麦 糸引き納豆 かつお削り節 豚かた 豚バラ - ジャガイも にんじん 葉ねぎ にんにく からし な 沖縄豆腐 たまねぎ 油 リーフ EM牛乳 薄力粉 ブロセスチーズ コンソレーテッド きび砂糖	精白米 押麦 さんとうさい 沖縄豆腐 鶏手羽 リーフ キャベツ にんじん 豚かた 青ビーマン りょくとうもやし 油 りんご 牛乳 ピーフン たまねぎ にら ごま きび砂糖				
おやつ EM酪農牛乳、コーンのお焼き(卵抜)	明治牛乳、焼きピーフン				

※ 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。

『アレルゲン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

	月	火	水	木	金	土
献立	1	2	3	4	5	6
主な食材	麦ご飯 すまし汁(白菜・竹輪) 豆腐チャンプルー キュウリとワカメの和え物 バナナ	ふりかけご飯 さつま汁 麸チャンプルー すいか	麦ご飯 みそ汁(へちま・絹ごし・しめじ) 揚げ魚のケチャップ煮 コールスローサラダ りんご	クファジューシー ゆし豆腐(アーサ) 松風焼き キャベツサラダ	カレーライス(チキン) もういの和え物 チーズ10鉄分入り	お弁当
おやつ	EM酪農牛乳、パン(きな粉クリーム)	明治牛乳、ホットケーキ	ジョア(マカット)80、ちんすこう(手作り)	明治牛乳、蒸し芋	EM酪農牛乳、かりんとう、バナナ	牛乳、星たべよ煎餅
献立	8 麦ご飯 みそ汁(冬瓜・山東菜) 高野豆腐と野菜のうま煮 飲む野菜と果実	9 麦ご飯 みそ汁(白菜・しめじ) 鯖の香味焼き 野菜炒め(ブロッコリー) パン缶	10 納豆みそご飯 そうめん汁 タマナーチャンプルー 梨	11 そぼろ丼 みそ汁(レタス・ちくわ) ブロッコリーのおかかチーズ 和え オレンジ	12 中華丼 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) おからサラダ シークワーサーゼリー	園内研修 お弁当 家庭保育協力願い
主な食材	精白米 押麦 はくさい 焼き竹輪 沖縄豆腐 豚かた りょくとうもやしにんじん たまねぎ にら 油 きゅうり カットわかめ きび砂糖 レモン果汁 バナナ EM牛乳 食パン きな粉 豆乳	精白米 押麦 かつおふりかけ さつまいも 鶏もも しらたき 大根 にんじん 根深ねぎ キャベツ たまねぎ りょくとうもやし 豚かた 油 車ふ 鶏卵 すいか 牛乳 ホットケーキミックス粉	精白米 押麦 へちま 絹ごし豆腐 しめじ キングクリップ 片栗粉 油 たまねぎ 青ビーマン きび砂糖 キャベツ にんじん コン缶 マヨドレ りんご ジョア(マカット) 薄力粉 油	精白米 豚かた にんじん 刻み昆布 油 ゆし豆腐 あおさ 鶏ひき肉 鶏卵 - たまねぎ パン粉 きび砂糖 ごま キャベツ みかん缶 牛乳 さつまいも	精白米 押麦 鶏もも 鶏卵 - たまねぎ にんじん ジャガイモ 油 カレールウ モーウイ みかん缶 きび砂糖 ゴマなしミニフィッシュ EM牛乳 かりんとう バナナ	
おやつ	EM酪農牛乳、ミックスベジタブル	明治牛乳、ピザトースト	EM酪農牛乳、スコーン(卵乳なし)	明治牛乳、ピーチマフィン(卵除去)	EM酪農牛乳、黒棒、バナナ	牛乳、雪の宿せんべい(白)
献立	15 敬老の日 	16 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ・水菜) 肉じゃが キャベツの塩昆布和え いもチップ	17 スパゲティナポリタン 豚肉と白菜のスープ さつまいもの甘辛煮 りんご	18 お誕生会 お弁当 	19 ロールパン きのこシチュー トマトサラダ(きゅうり) フルーツゼリー(巨峰)	20 
主な食材	精白米 押麦 生揚げ きょうな 牛かたロース油 ジャガイも たまねぎ にんじん しらたき きび砂糖 グリーンピース キャベツ きゅうり 塩昆布 紫いもチップ 牛乳 強力粉 黒砂糖 干しうどろ	スパゲティ 豚ソーセージ にんじん たまねぎ トトロ 青ビーマン ラーブ油 ウスターースチーズ はくさい い豚かた 片栗粉 さつまいも りんご カルゲンミニ(リンク) 精白米 こまつな しろさけ 味付けのり		ロールパン 豚かた油 ジャガイも にんじん たまねぎ ブロッコリー エリンギ 生いだけ しめじ 薄力粉 バター 牛乳 脱脂粉乳 トトロ きゅうり カットわかめ きび砂糖 ラーブ油 ジャガイモ(巨峰) 麦茶 精白米 しらす干しひじき ごま		
おやつ	明治牛乳、黒糖カステラ	Ca飲料(リコ) ⁺ 、鮭と青菜のおにぎり	明治牛乳、誕生日ケーキ	麦茶、じゃこひじきおにぎり	牛乳、ぼたぼた焼き煎餅	
献立	22 麦ご飯 みそ汁(キャベツ・油揚げ) ゴーヤーチャンプルー ウインナー りんご	23 秋分の日 	24 麦ご飯 すまし汁(絹ごし・ねぎ) 豚肉とチンゲン菜の炒め物 ツナ和え(ほうれん草・人参) パン缶	25 秋鮭ずし みそ汁(なす・鶏肉) パパイヤイリチー ソフルール元気ヨーグルト	26 ハヤシライス 切り干し大根サラダ 梨	27 野菜そば かぼちゃ含め煮 バナナ
主な食材	精白米 押麦 キャベツ 油揚げ 沖縄豆腐 豚かた たまねぎにんじんにがうり油 豚ソーセージりんご EM牛乳 さつまいも 有塩バター きび砂糖 ゴマ	精白米 押麦 絹ごし豆腐 葉ねぎ 豚かた チンゲンサイ しあわせがたまねぎにんじん はるさめ ごま油 ほうれんそう まぐろ缶 マヨドレ ハインアッフル缶 EM牛乳 車ふクリーム脱脂粉乳	精白米 押麦 きび砂糖 鶏卵 油 にざけ ほしひじき さやいんげん ごま なす たまねぎ 鶏もも ババイヤにんじんにら まぐろ缶 ソフルール 牛乳 食パンいちごジャム	精白米 押麦 牛かた 鶏卵 - たまねぎ にんじん ジャガイモ トトロ 青ビーマン 油 ハヤシルウ 切り干し大根 きゅうり まぐろ缶 ごま きび砂糖 梨 EM牛乳	沖縄そば 豚かたロースにんじん キャベツ りょくとうもやし油 蒸しかまぼこ かぼちゃ バナナ 牛乳	
おやつ	EM酪農牛乳、スイートトトロ		EM酪農牛乳、ふむふむ(麩のおやつ)	明治牛乳、ジャムサンド	EM酪農牛乳、ソフト煎餅	牛乳、雪の宿せんべい(黒糖)
献立	29 納豆ごはん ちむしんじ からし菜チャンプルー オレンジ	30 麦ご飯 みそ汁(山東菜・豆腐) チキンママレード煮 野菜炒め(キャベツ、ピーマン) りんご		冷たい物をとり過ぎていませんか? 	子どもは消化吸収が未発達なため、冷たい飲み物をと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。 適温の飲み物での水分補給を心がけましょう。	
主な食材	精白米 押麦 糸引き納豆 かつお削り節 豚かた 豚バラ - ジャガイも にんじん 葉ねぎ にんにく からしの 沖縄豆腐 たまねぎ 油 ラーブ キャベツ にんじん 豚かた 青ビーマン りょくとうもやし 油 りんご 牛乳 ピーフン たまねぎ にら ごま きび砂糖	精白米 押麦 さんとうさい 沖縄豆腐 鶏手羽 ラーブ キャベツ にんじん 豚かた 青ビーマン りょくとうもやし 油 りんご 牛乳 ピーフン たまねぎ にら ごま きび砂糖				
おやつ	EM酪農牛乳、コーンのお焼き(卵抜)	明治牛乳、焼きピーフン				

※ 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。

«アレルゲン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

	月	火	水	木	金	土	
献立	1	2	3	4	5	6	
主な食材	全かゆ(5倍かゆ)～軟飯 すまし汁(白菜) 豆腐チャンプルー キュウリとワカメの和え物 バナナ煮	全かゆ(5倍かゆ)～軟飯 さつま汁 麩チャンプルー スイカ煮	全かゆ(5倍かゆ)～軟飯 みそ汁(へちま・絹ごし) 煮魚 コールスローサラダ りんご煮	全かゆ(5倍かゆ)～軟飯 ゆし豆腐 松風焼き キャベツサラダ オレンジ煮	全かゆ(5倍かゆ)～軟飯 鶏ひき肉と野菜のカレー風 すまし汁 バナナ煮	お弁当 	
おやつ	パン(きな粉クリーム)、牛乳	おじや、ホットケーキ、牛乳	コーンフレーク粥、牛乳	ふかし芋、牛乳	トースト(人参ディップ)	ハイハイン、牛乳	
献立	8	9	10	11	12	13	
主な食材	全かゆ(5倍かゆ)～軟飯 みそ汁(冬瓜・山東菜) 高野豆腐と野菜のうま煮 りんご煮	全かゆ(5倍かゆ)～軟飯 みそ汁(白菜) 鰯ほぐし 野菜炒め煮(ブロッコリー) オレンジ煮	全かゆ(5倍かゆ)～軟飯 そうめん汁 タマナーチャンプルー 梨煮	三色丼(鶏ひき肉) みそ汁(レタス) ブロッコリーのおかか和え オレンジ煮	中華丼 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) スティックきゅうり バナナ煮	園内研修 お弁当 家庭保育協力願い 	
おやつ	魚入りおじや、牛乳	チーズトースト、牛乳	そうすい(鶏ひき肉)、牛乳	全かゆ(人参・ツナ缶)、牛乳	りんごのコンポート(ヨーグルト)	ハイハイン、牛乳	
献立	15 敬老の日 	16	17	18	19	20	
主な食材	全かゆ(5倍かゆ)～軟飯 みそ汁(絹ごし) じゃがいもと魚の煮物 キャベツの和え物 オレンジ煮	スパゲティナポリタン(軟) 白菜のスープ さつまいもの甘辛煮 りんご煮	お誕生会 お弁当 	ロールパン 豚ひきと野菜のシチュー風 トマトサラダ(きゅうり) バナナ煮	おやじかい 		
おやつ	コーンフレーク粥、牛乳	鮭と青菜のおにぎり、牛乳	そうめん汁(鶏ミンチ)、牛乳	鶏ひき入りひじきかゆ、牛乳	ハイハイン、牛乳		
献立	22	23 秋分の日 	24	25	26	27	
主な食材	全かゆ(5倍かゆ)～軟飯 みそ汁(キャベツ・魚) 野菜チャンプルー りんご煮	全かゆ(5倍かゆ)～軟飯 すまし汁(絹ごし) 魚の野菜あんかけ ツナ和え(ほうれん草・人参) オレンジ煮	秋鮭ごはん みそ汁(なす・豆腐) 人参イリチー(煮) バナナ煮	ハヤシライス スティック野菜 梨(煮)	煮込み野菜そば かぼちゃ含め煮 バナナ(煮)		
おやつ	スイートポテト、牛乳	ホットケーキ、牛乳	軟飯(とりそぼろ)、牛乳	オートミールとバナナのお焼き、牛乳	ハイハイン、牛乳		
献立	29	30	 <p>冷たい物をとり過ぎていませんか?</p> <p>子どもは消化吸収が未発達なため、冷たい飲み物をと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。</p> <p>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	全かゆ 糸引き納豆 かつお節 じゃがいも にんじん 葉ねぎ 沖縄豆腐 からしな たまねぎ 油、牛乳、精白米 チーズ	全かゆ さんとうさい 沖縄豆腐 キャベツ にんじん 豚ひき肉 青ピーマン りょくとうもやし 油、りんご、牛乳、そうめん マグロ缶					
おやつ	人参かゆ(チーズ)、牛乳	そうめん汁(ツナ缶)、牛乳					

※ 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。

《アレルゲン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・キウイ・牛肉・くるみ・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・ごま・カシューナッツ・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

《はちみつ・黒糖は乳児ボツリヌス症をおこしやすいので1歳までは与えないようにしましょう》