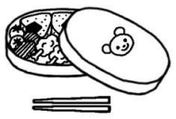
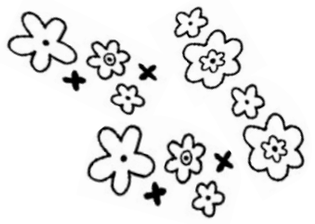
2026年度11月

幼児食　献立表

白鳥保育園

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
献立	麦ご飯 みそ汁（ほうれん草・ふ） ポークケチャップ 人参ｼﾘｼﾘ（ツナ缶） プルーン	文化の日 	ふりかけご飯 みそ汁(ｷｬﾍﾞﾂ・さつま芋) 炒り豆腐（卵なし） 切り干し大根サラダ バナナ	ハヤシライス 小松菜のゴマ和え パイン缶	麦ご飯 ポークビーンズ（ﾚﾊﾞｰ） 粉ふきいも（青のり） シークワーサーゼリー	うどん（鶏肉） ポテトサラダ チーズ１０鉄分入り
主な食材	精白米 押麦 ほうれん草 観世ふ 豚かた 玉ねぎ にんじん 青ﾋﾟｰﾏﾝ 油 まぐろ缶 ごま油 葉ねぎ プルーン EM牛乳 さつま芋 ﾊﾞﾀｰ きび砂糖 ホットケーキ粉		精白米 押麦 のりかつおふりかけ ｷｬﾍﾞﾂ さつま芋 沖縄豆腐 鶏ひき肉 しらたき 乾ししいたけ にんじん 玉ねぎ 油 きび砂糖 切り干し大根 きゅうり まぐろ缶 ごま ﾊﾞﾅﾅ 明治牛乳 くず粉 豆乳 きな粉 三温糖	精白米 押麦 牛かた 鶏ﾚﾊﾞｰ 玉ねぎ にんじん じゃが芋 ﾄﾏﾄ缶ﾎｰﾙ 青ﾋﾟｰﾏﾝ 油 こまつな 緑豆もやし ごま きび砂糖 ﾊﾟｲﾝ缶 明治牛乳 薄力粉 ﾊﾞﾀｰ ｸﾘｰﾑ 干しぶどう	精白米 押麦 大豆 豚ひき肉 豚ﾚﾊﾞｰ 玉ねぎ にんじん さやいんげん ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ 油 じゃが芋 青のり ｼｰｸﾜｰｻｰｾﾞﾘｰ EM牛乳 強力粉 黒砂糖 干しぶどう	うどん 鶏もも きび砂糖 ﾁｭﾊﾟｿｲ にんじん じゃが芋 にんじん きゅうり ｺｰﾝ缶ﾎｰﾙ ﾏﾖﾄﾞﾚ 型抜きﾁｰｽﾞ 10鉄分 牛乳
おやつ	EM酪農牛乳、スイートポテト		明治牛乳、豆乳くずもち	明治牛乳、レーズンクッキー（卵除去）	EM酪農牛乳、黒糖カステラ	牛乳、雪の宿（黒糖）
	9	10	11	12	13	14
献立	ふりかけご飯 なめこ汁(ネギ) 春雨とチンゲン菜の炒め物 きゅうりの塩昆布あえ バナナ	麦ご飯 みそ汁(ｶﾗｼﾅ・じゃが芋) 鶏肉のネギ南蛮 切り干し大根炒め オレンジ	麦ご飯 みそ汁(小松菜・しめじ) 豆腐のあげぼの揚げ 野菜炒め（もやし・ひじき） いもﾁｯﾌﾟ	スパゲティーミートソース コーンスープ（キャベツ） さつまいもの甘辛煮 柿	八宝菜（丼） みそ汁（大根・厚揚げ） かぼちゃ含め煮 チーズ１０鉄分入り	園内研修 お弁当 家庭保育協力願い 
主な食材	精白米 押麦 のりかつおふりかけ なめこ 絹ごし豆腐 葉ねぎ 豚かた ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ しょうが 玉ねぎ にんじん 春雨 ごま油 きゅうり 塩昆布 ﾊﾞﾅﾅ EM牛乳 ﾛｰﾙﾊﾟﾝ 豚ｿｰｾｰｼﾞ ｷｬﾍﾞﾂ	精白米 押麦 からしな じゃが芋 鶏もも 油 根深ねぎ しょうが ごま油 切り干し大根 豚かた にんじん 蒸しかまぼこ こんにゃく 乾ししいたけ きび砂糖 ｵﾚﾝｼﾞ 明治牛乳 薄力粉 ﾁｰｽﾞ ｺｰﾝｸﾘｰﾑ缶	精白米 押麦 こまつな しめじ 沖縄豆腐 べにざけ 葉ねぎ 油 にんじん ｷｬﾍﾞﾂ 緑豆もやし 豚かた ほしひじき 紫いもﾁｯﾌﾟ 明治牛乳 強力粉 薄力粉 にんじん ｼﾞｭｰｽ ﾁｰｽﾞ ﾊﾞﾀｰ ごま	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ ｵﾘｰﾌﾞ油 豚ひき肉 牛ひき肉 豚ﾚﾊﾞｰ にんじん 玉ねぎ 乾ししいたけ 油 ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚｰ 薄力粉 ﾊﾞﾀｰ ﾁｰｽﾞ ｺｰﾝ缶 ｷｬﾍﾞﾂ さつま芋 柿 ｼｮｱ(ﾏｽｶｯﾄ) 精白米 納豆 葉ねぎ きび砂糖 かつお節 ｺﾞﾏなしﾐﾆﾌｨｯｼｭ	精白米 押麦 豚かた 白菜 にんじん 玉ねぎ 乾ししいたけ たけのこ 青ﾋﾟｰﾏﾝ きくらげ 油 きび砂糖 大根 生揚げ 葉ねぎ かぼちゃ 型抜きﾁｰｽﾞ 10鉄分 EM牛乳 黒棒 バナナ	
おやつ	EM酪農牛乳、ﾛｰﾙﾊﾟﾝ（ｳｲﾝﾅｰ）	明治牛乳、コーンのお焼き（卵抜）	明治牛乳、チーズスティック	ジョア(ﾏｽｶｯﾄ)80、納豆みそおにぎり、味付小魚	EM酪農牛乳、黒棒、バナナ	牛乳、星食べよ煎餅
	16	17	18	19　誕生日会	20	21
献立	麦ご飯 みそ汁(小松菜・麸) 生揚げのそぼろ煮（春雨） キャベツサラダ	麦ご飯 みそ汁（ｷｬﾍﾞﾂ・油揚げ） 鯖の味噌煮（玉ネギ） れんこんのゴママヨサラダ りんご	もずく丼 みそ汁(白菜・えのき) フルーツサラダ	ふりかけご飯 すまし汁(ほうれん草・大根) 豆腐とツナのハンバーグ クーブイリチー 青切りみかん	カレーライス（チキン） ほうれん草のサラダ ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）80	沖縄そば（肉入り） きゅうり竹輪 バナナ
主な食材	精白米 押麦 こまつな 車ふ 豚ひき肉 油 にんじん 生揚げ 春雨 さやいんげん ｷｬﾍﾞﾂ みかん缶 きび砂糖 EM牛乳 食パン ﾊﾞﾀｰ ｼﾅﾓﾝ	精白米 押麦 ｷｬﾍﾞﾂ 油揚げ さば きび砂糖 しょうが 玉ねぎ れんこん にんじん さやいんげん ごま ﾏﾖﾄﾞﾚ りんご 麦茶 しらす干し	精白米 押麦 もずく 豚ひき肉 にんじん にんにく きび砂糖 青ﾋﾟｰﾏﾝ 赤ﾋﾟｰﾏﾝ 鶏卵 油 白菜 えのきたけ みかん缶 ﾊﾞﾅﾅ 干しぶどう 無糖ﾖｰｸﾞﾙﾄ 明治牛乳 ﾎｯﾄｹｰｷ粉 絹ごし豆腐 きな粉	精白米 押麦 のりかつおふりかけ ほうれん草 大根 沖縄豆腐 まぐろ缶 にんじん 葉ねぎ しょうが パン粉 油 刻み昆布 乾ししいたけ 豚かた こんにゃく 蒸しかまぼこ 温州みかん 明治牛乳 ｼｮｰﾄﾊﾟｰｸ	精白米 押麦 鶏もも 鶏ﾚﾊﾞｰ 玉ねぎ にんじん じゃが芋 油 ほうれん草 ｺｰﾝ缶 ｵﾘｰﾌﾞ 油 きび砂糖 ｼｮｱ（ﾌﾟﾚｰﾝ） EM牛乳 さつま芋	沖縄そば なが昆布 豚かたﾛｰｽ きび砂糖 ゆし豆腐 にんじん 葉ねぎ 焼き竹輪 きゅうり ﾊﾞﾅﾅ 牛乳
おやつ	EM酪農牛乳、シナモントースト	麦茶、いなり寿司	明治牛乳、もちもちドーナツ（卵抜き）	明治牛乳、誕生会ケーキ	EM酪農牛乳、蒸し芋	牛乳、源氏パイ
	23	24	25	26	27	28
献立	勤労感謝の日 	麦ご飯 みそ汁（ｷｬﾍﾞﾂ・ﾜｶﾒ） チキンママレード煮 白和え(ほうれん草・ひじき) パイン缶	ふりかけご飯 すまし汁(チンゲン菜・絹ごし) 筑前煮 かぶの塩昆布あえ 柿	お弁当会 	ロールパン チキンチャウダー 白菜の和え物 バナナ	豚しょうが焼き丼 みそ汁(油揚げ・ねぎ) スティックキュウリ
主な食材		精白米 押麦 ｷｬﾍﾞﾂ カットわかめ 鶏手羽 ｵﾚﾝｼﾞ ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ ほうれん草 ほしひじき 沖縄豆腐 にんじん まぐろ缶 ﾏﾖﾄﾞﾚ ﾊﾟｲﾝ缶 明治牛乳 ウエハース ﾊﾞﾅﾅ	精白米 押麦 のりかつおふりかけ ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ 絹ごし豆腐 鶏もも にんじん ごぼう たけのこ 乾ししいたけ さやいんげん 油 かぶ 塩昆布 柿 明治牛乳 米粉 豆乳 はちみつ きび砂糖 ﾊﾞﾀｰ		ﾛｰﾙﾊﾟﾝ 鶏もも 玉ねぎ じゃが芋 にんじん ｵﾘｰﾌﾞ油 ｾﾛﾘｰ ﾊﾞﾀｰ 薄力粉 牛乳 ｸﾘｰﾑｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ 白菜 まぐろ缶 ﾊﾞﾅﾅ 麦茶 精白米 かつお節 しらす干し ほしひじき ごま 油 きび砂糖	精白米 押麦 豚かた 玉ねぎ 青ﾋﾟｰﾏﾝ 赤ﾋﾟｰﾏﾝ しょうが 油 みりん 油揚げ 根深ねぎ きゅうり 牛乳
おやつ		明治牛乳、ウエハース、バナナ	明治牛乳、米粉ホットケーキ	明治牛乳、焼きそば	麦茶、じゃこひじきおにぎり	牛乳、ぽたぽた焼き
	30					
献立	納豆ごはん ちむしんじ パパイヤイリチー ソフール元気ﾖｰｸﾞﾙﾄ					
主な食材	精白米 押麦 納豆 かつお削り節 豚かた 豚ﾚﾊﾞｰ じゃが芋 にんじん 葉ねぎ にんにく ﾊﾟﾊﾟｲｱ にら まぐろ缶 油 ｿﾌｰﾙ EM牛乳					
おやつ	EM酪農牛乳、米粉のバナナケーキ（ココア）					



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。



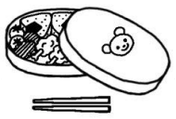
※ 保育所の行事や材料などの都合により、 献立を変更することがあります。

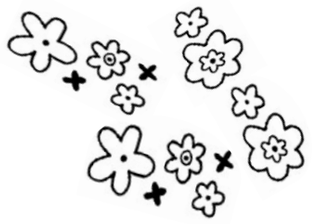
≪アレルゲン食品表示を規定されている食品≫

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

2026年度11月　りす組　献立表　白鳥保育園

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
献立	麦ご飯 みそ汁（ほうれん草・ふ） ポークケチャップ 人参ｼﾘｼﾘ（ツナ缶） プルーン	文化の日 	ふりかけご飯 みそ汁(ｷｬﾍﾞﾂ・さつま芋) 炒り豆腐（卵なし） 切り干し大根サラダ バナナ	ハヤシライス 小松菜のゴマ和え パイン缶	麦ご飯 ポークビーンズ（ﾚﾊﾞｰ） 粉ふきいも（青のり） シークワーサーゼリー	うどん（鶏肉） ポテトサラダ チーズ１０鉄分入り
主な食材	精白米 押麦 ほうれん草 観世ふ 豚かた 玉ねぎ にんじん 青ﾋﾟｰﾏﾝ 油 まぐろ缶 ごま油 葉ねぎ プルーン EM牛乳 さつま芋 ﾊﾞﾀｰ きび砂糖 ホットケーキ粉		精白米 押麦 のりかつおふりかけ ｷｬﾍﾞﾂ さつま芋 沖縄豆腐 鶏ひき肉 しらたき 乾しいたけ にんじん 玉ねぎ 油 きび砂糖 切り干し大根 きゅうり まぐろ缶 ごま ﾊﾞﾅﾅ 明治牛乳 くず粉 豆乳 きな粉 三温糖	精白米 押麦 牛かた 鶏ﾚﾊﾞｰ 玉ねぎ にんじん じゃが芋 ﾄﾏﾄ缶ﾎｰﾙ 青ﾋﾟｰﾏﾝ 油 こまつな 緑豆もやし ごま きび砂糖 ﾊﾟｲﾝ缶 明治牛乳 薄力粉 ﾊﾞﾀｰ ｸﾘｰﾑ 干しぶどう	精白米 押麦 大豆 豚ひき肉 豚ﾚﾊﾞｰ 玉ねぎ にんじん さやいんげん ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ 油 じゃが芋 青のり ｼｰｸﾜｰｻｰｾﾞﾘｰ EM牛乳 強力粉 黒砂糖 干しぶどう	うどん 鶏もも きび砂糖 ﾁｭﾊﾟｿｲ にんじん じゃが芋 にんじん きゅうり ｺｰﾝ缶ﾎｰﾙ ﾏﾖﾄﾞﾚ 型抜きﾁｰｽﾞ 10鉄分 牛乳
おやつ	EM酪農牛乳、スイートポテト		明治牛乳、豆乳くずもち	明治牛乳、レーズンクッキー（卵除去）	EM酪農牛乳、黒糖カステラ	牛乳、雪の宿（黒糖）
	9	10	11	12	13	14
献立	ふりかけご飯 なめこ汁(ネギ) 春雨とチンゲン菜の炒め物 きゅうりの塩昆布あえ バナナ	麦ご飯 みそ汁(ｶﾗｼﾅ・じゃが芋) 鶏肉のネギ南蛮 切り干し大根炒め オレンジ	麦ご飯 みそ汁(小松菜・しめじ) 豆腐のあげぼの揚げ 野菜炒め（もやし・ひじき） パイン缶	スパゲティーミートソース コーンスープ（キャベツ） さつまいもの甘辛煮 柿	八宝菜（丼） みそ汁（大根・厚揚げ） かぼちゃ含め煮 チーズ１０鉄分入り	園内研修 お弁当 家庭保育協力願い 
主な食材	精白米 押麦 のりかつおふりかけ なめこ 絹ごし豆腐 葉ねぎ 豚かた ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ しょうが 玉ねぎ にんじん 春雨 ごま油 きゅうり 塩昆布 ﾊﾞﾅﾅ EM牛乳 ﾛｰﾙﾊﾟﾝ 豚ｿｰｾｰｼﾞ ｷｬﾍﾞﾂ	精白米 押麦 からしな じゃが芋 鶏もも 油 根深ねぎ しょうが ごま油 切り干し大根 豚かた にんじん 蒸しかまぼこ こんにゃく 乾しいたけ きび砂糖 ｵﾚﾝｼﾞ 明治牛乳 薄力粉 ﾁｰｽﾞ ｺｰﾝｸﾘｰﾑ缶	精白米 押麦 こまつな しめじ 沖縄豆腐 べにざけ 葉ねぎ 油 にんじん ｷｬﾍﾞﾂ 緑豆もやし 豚かた ほしひじき パイン缶 明治牛乳 強力粉 薄力粉 にんじん ｼﾞｭｰｽ ﾁｰｽﾞ ﾊﾞﾀｰ ごま	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ ｵﾘｰﾌﾞ油 豚ひき肉 牛ひき肉 豚ﾚﾊﾞｰ にんじん 玉ねぎ 乾しいたけ 油 ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚｰ 薄力粉 ﾊﾞﾀｰ ﾁｰｽﾞ ｺｰﾝ缶 ｷｬﾍﾞﾂ さつま芋 柿 ｼﾞｮｱ(ﾏｽｶｯﾄ) 精白米 納豆 葉ねぎ きび砂糖 かつお節 チーズ	精白米 押麦 豚かた 白菜 にんじん 玉ねぎ 乾しいたけ たけのこ 青ﾋﾟｰﾏﾝ きくらげ 油 きび砂糖 大根 生揚げ 葉ねぎ かぼちゃ 型抜きﾁｰｽﾞ 10鉄分 EM牛乳 黒棒 バナナ	
おやつ	EM酪農牛乳、ﾛｰﾙﾊﾟﾝ（ｳｲﾝﾅｰ）	明治牛乳、コーンのお焼き（卵抜）	明治牛乳、チーズスティック	ジョア(ﾏｽｶｯﾄ)80、納豆みそおにぎり、チーズ	EM酪農牛乳、黒棒、バナナ	牛乳、星食べよ煎餅
	16	17	18	19　誕生日会	20	21
献立	麦ご飯 みそ汁(小松菜・麸) 生揚げのそぼろ煮（春雨） キャベツサラダ	麦ご飯 みそ汁（ｷｬﾍﾞﾂ・油揚げ） 白身魚の味噌煮（玉ネギ） れんこんのゴママヨサラダ みかん缶	もずく丼 みそ汁(白菜・えのき) フルーツサラダ	ふりかけご飯 すまし汁(ほうれん草・大根) 豆腐とツナのハンバーグ クーブイリチー 青切りみかん	カレーライス（チキン） ほうれん草のサラダ ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）80	沖縄そば（肉入り） きゅうり竹輪 バナナ
主な食材	精白米 押麦 こまつな 車ふ 豚ひき肉 油 にんじん 生揚げ 春雨 さやいんげん ｷｬﾍﾞﾂ みかん缶 きび砂糖 EM牛乳 食パン ﾊﾞﾀｰ ｼﾅﾓﾝ	精白米 押麦 ｷｬﾍﾞﾂ 油揚げ 赤魚 きび砂糖 しょうが 玉ねぎ れんこん にんじん さやいんげん ごま ﾏﾖﾄﾞﾚ みかん缶 麦茶 しらす干し	精白米 押麦 もずく 豚ひき肉 にんじん にんにく きび砂糖 青ﾋﾟｰﾏﾝ 赤ﾋﾟｰﾏﾝ 鶏卵 油 白菜 えのきたけ みかん缶 ﾊﾞﾅﾅ 干しぶどう 無糖ﾖｰｸﾞﾙﾄ 明治牛乳 ﾎｯﾄｹｰｷ粉 きな粉	精白米 押麦 のりかつおふりかけ ほうれん草 大根 沖縄豆腐 まぐろ缶 にんじん 葉ねぎ しょうが パン粉 油 刻み昆布 乾しいたけ 豚かた こんにゃく 蒸しかまぼこ 温州みかん 明治牛乳 ｼｮｰﾄﾆｭｰｷ	精白米 押麦 鶏もも 鶏ﾚﾊﾞｰ 玉ねぎ にんじん じゃが芋 油 ほうれん草 ｺｰﾝ缶 ｵﾘｰﾌﾞ油 きび砂糖 ｼﾞｮｱ（ﾌﾟﾚｰﾝ） EM牛乳 さつま芋	沖縄そば なが昆布 豚かたﾛｰｽ きび砂糖 ゆし豆腐 にんじん 葉ねぎ 焼き竹輪 きゅうり ﾊﾞﾅﾅ 牛乳
おやつ	EM酪農牛乳、シナモントースト	麦茶、いなり寿司	明治牛乳、ホットケーキ（きな粉）	明治牛乳、誕生会ケーキ	EM酪農牛乳、蒸し芋	牛乳、源氏パイ
	23	24	25	26	27	28
献立	勤労感謝の日 	麦ご飯 みそ汁（ｷｬﾍﾞﾂ・ﾜｶﾒ） チキンママレード煮 白和え(ほうれん草・ひじき) パイン缶	ふりかけご飯 すまし汁(チンゲン菜・絹ごし) 筑前煮 かぶの塩昆布あえ 柿	お弁当会 	ロールパン　白ご飯 チキンチャウダー 白菜の和え物 バナナ	豚しょうが焼き丼 みそ汁(油揚げ・ねぎ) スティックキュウリ
主な食材		精白米 押麦 ｷｬﾍﾞﾂ カットわかめ 鶏手羽 ｵﾚﾝｼﾞﾏｰﾏｰﾚｰﾄﾞ ほうれん草 ほしひじき 沖縄豆腐 にんじん まぐろ缶 ﾏﾖﾄﾞﾚ ﾊﾞｲﾝ缶 明治牛乳 ウエハース ﾊﾞﾅﾅ	精白米 押麦 のりかつおふりかけ ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ 絹ごし豆腐 鶏もも にんじん ごぼう たけのこ 乾しいたけ さやいんげん 油 かぶ 塩昆布 柿 明治牛乳 米粉 豆乳 はちみつ きび砂糖 ﾊﾞﾀｰ		精白米 ﾛｰﾙﾊﾟﾝ 鶏もも 玉ねぎ じゃが芋 にんじん ｵﾘｰﾌﾞ油 ｾﾛﾘｰ ﾊﾞﾀｰ 薄力粉 牛乳 ｸﾘｰﾑｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ 白菜 まぐろ缶 ﾊﾞﾅﾅ 麦茶 精白米 かつお節 しらす干し ほしひじき ごま 油 きび砂糖	精白米 押麦 豚かた 玉ねぎ 青ﾋﾟｰﾏﾝ 赤ﾋﾟｰﾏﾝ しょうが 油 みりん 油揚げ 根深ねぎ きゅうり 牛乳
おやつ		明治牛乳、ウエハース、バナナ	明治牛乳、米粉ホットケーキ	明治牛乳、焼きそば	麦茶、じゃこひじきおにぎり	牛乳、ぽたぽた焼き
	30					
献立	納豆ごはん ちむしんじ パパイヤイリチー ソフール元気ﾖｰｸﾞﾙﾄ					
主な食材	精白米 押麦 納豆 かつお削り節 豚かた 豚ﾚﾊﾞｰ じゃが芋 にんじん 葉ねぎ にんにく ﾊﾟｲｱ にら まぐろ缶 油 ｿﾌｰﾙ EM牛乳					
おやつ	EM酪農牛乳、米粉のバナナケーキ（ココア）					



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。



※ 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。

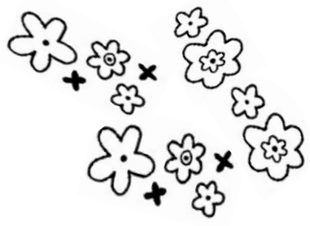
≪アレルゲン食品表示を規定されている食品≫

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

2026年度11月　　離乳食（9-11）　献立表　　白鳥保育園

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
献立	軟飯　白ご飯 みそ汁（ほうれん草・ふ） 豆腐の野菜あんかけ 人参ｼﾘｼﾘ ヨーグルト	ヨー **文化の日** 	軟飯　白ご飯（ふりかけ） みそ汁(ｷｬﾍﾞﾂ・さつま芋) 炒り豆腐 スティック野菜 バナナ煮	ハヤシライス（ﾚﾊﾞｰ） 小松菜のおひたし りんご煮	軟飯　白ご飯 ポークと野菜煮 粉ふきいも（青のり） すまし汁 バナナ煮	煮込みうどん（ささみ） ポテトサラダ
主な食材	精白米 ほうれんそう 観世ふ 絹ごし豆腐 たまねぎ にんじん 青ピーマン ごま油 葉ねぎ さつまいも 無糖ヨーグルト		精白米 キャベツ さつまいも 沖縄豆腐 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ 油 きび砂糖 きゅうり そうめん ほうれんそう	精白米 豚ひき肉 鶏ﾚﾊﾞｰ たまねぎ にんじん じゃがいも ﾄﾏﾄ缶ﾎｰﾙ 青ピーマン 油 薄力粉 ﾊﾞﾀｰ こまつな りんご 精白米 ﾁｰｽﾞ	精白米 豚ひき肉 豚ﾚﾊﾞｰ たまねぎ にんじん さやいんげん スパゲティ 油 じゃがいも あおのり コーンフレーク 調製粉乳 バナナ	うどん 鶏ささ身 きび砂糖 チンゲンサイ にんじん じゃがいも にんじん きゅうり ｺｰﾝ缶ﾎｰﾙ マヨドレ
おやつ	さつま芋マッシュ　牛乳		そうめん汁　おかゆ　牛乳	リゾット（人参・チーズ）　牛乳	コーンフレーク粥　牛乳	ハイハイン
	9	10	11	12	13	14
献立	軟飯　白ご飯（ふりかけ） みそ汁(豆腐) 魚の野菜あんかけ きゅうりの和え物（煮） バナナ煮	軟飯　白ご飯 みそ汁(ｶﾗｼﾅ・じゃが芋) 鶏の煮物 切り干し大根炒め煮 オレンジ煮	軟飯　白ご飯 みそ汁(小松菜) 豆腐と鶏ひき肉のハンバーグ 野菜炒め煮（もやし・ひじき） りんご煮	スパゲティミートソース（離） コーンスープ（キャベツ） さつまいもの甘辛煮 バナナ煮	軟飯　白ご飯 八宝菜 みそ汁（大根） かぼちゃ含め煮 バナナ煮	園内研修 お弁当 家庭保育協力願い 
主な食材	精白米 絹ごし豆腐 葉ねぎ 赤魚 チンゲンサイ たまねぎ にんじん 油 きゅうり キャベツ	精白米 からしな じゃがいも 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 たまねぎ 切り干し大根 豚ひき肉 にんじん 油 精白米 ﾁｰｽﾞ ｵﾚﾝｼﾞ	精白米 こまつな 沖縄豆腐 鶏ひき肉 葉ねぎ 油 にんじん キャベツ りょくとうもやし ほしひじき りんご たまねぎ ﾁｰｽﾞ パン粉	スパゲティ オリーブ油 豚ひき肉 牛ひき肉 豚ﾚﾊﾞｰ にんじん たまねぎ 油 ﾁｰｽﾞ クリームコーン缶 キャベツ さつまいも バナナ 精白米 挽きわり納豆	精白米 豚ひき肉 はくさい にんじん たまねぎ 青ピーマン 油 きび砂糖 大根 葉ねぎ かぼちゃ バナナ 無糖ヨーグルト りんご	
おやつ	野菜おじや　牛乳	人参がゆ　牛乳	チーズがゆ　牛乳	軟飯（納豆）　牛乳	りんご　ヨーグルト	ハイハイン
	16	17	18	19	20	21
献立	軟飯　白ご飯 みそ汁(小松菜・麸) 豆腐のそぼろ煮 キャベツサラダ オレンジ煮	軟飯　白ご飯 みそ汁（ｷｬﾍﾞﾂ） 白身魚の味噌煮（玉ネギ） インゲンのおかか和え りんご（煮）	もずく丼 みそ汁(白菜) バナナ煮	軟飯　白ご飯 すまし汁(ほうれん草・大根) 豆腐とツナ入りハンバーグ 人参イリチー オレンジ煮	軟飯　白ご飯 鶏ささみと野菜のカレー煮込み ほうれん草のサラダ ヨーグルト	煮込み沖縄そば スティックキュウリ（煮） バナナ（煮）
主な食材	精白米 こまつな 車ふ 豚ひき肉 油 にんじん 絹ごし豆腐 はるさめ さやいんげん キャベツ みかん缶 きび砂糖 食パン	精白米 キャベツ 赤魚 きび砂糖 たまねぎ さやいんげん りんご 精白米 にんじん 鶏ひき肉	精白米 おきなわもずく 豚ひき肉 にんじん きび砂糖 青ピーマン 赤ピーマン　油 はくさい バナナ 無糖ヨーグルト	精白米 ほうれんそう 大根 沖縄豆腐 まぐろ・缶 にんじん 葉ねぎ 油 オレンジ 時精白米 ﾁｰｽﾞ パン粉	精白米 鶏ささ身 鶏ﾚﾊﾞｰ たまねぎ にんじん じゃがいも ﾊﾞﾀｰ 調製粉乳 ほうれんそう ｺｰﾝ缶ﾎｰﾙ オリーブ油 きび砂糖 さつまいも 無糖ヨーグルト	沖縄そば 赤魚 きび砂糖 にんじん ゆし豆腐 葉ねぎ きゅうり バナナ
おやつ	食パン　牛乳	軟飯（人参）　牛乳	ヨーグルト(コーンフレーク)	リゾット（人参・チーズ）　牛乳	さつま芋マッシュ　牛乳	ハイハイン
	23	24	25	26	27	28
献立	**勤労感謝の日** 	軟飯　白ご飯 みそ汁（ｷｬﾍﾞﾂ・ﾜｶﾒ） 煮魚 白和え(ほうれん草･人参) バナナ煮	軟飯　白ご飯 すまし汁(チンゲン菜・絹ごし) 鶏肉と野菜の煮込み かぶのおひたし りんご煮	お弁当会 	軟飯　白ご飯　食パン チキンチャウダー 白菜の和え物 バナナ煮	軟飯　白ご飯 みそ汁(麸・ねぎ) 豆腐のそぼろあん スティックキュウリ
主な食材		精白米 キャベツ カットわかめ 赤魚 ほうれんそう 沖縄豆腐 にんじん まぐろ缶 マヨドレ じゃがいも 薄力粉 油	全かゆ チンゲンサイ 絹ごし豆腐 鶏ささ身 にんじん さやいんげん 油 かぶ りんご 精白米 鶏ひき肉 たまねぎ	精白米 ソーメン	精白米 食パン　鶏もも たまねぎ じゃがいも にんじん オリーブ油 ﾊﾞﾀｰ 薄力粉 調製粉乳 はくさい まぐろ缶 精白米 豚ひき肉 ひじき 油 きび砂糖	精白米 観世ふ 根深ねぎ 絹ごし豆腐 鶏ひき肉 たまねぎ 油 きゅうり
おやつ		ジャガイモお焼き　牛乳	軟飯（そぼろ）　牛乳	そうめん汁　おかゆ　牛乳	豚ひき肉のひじきがゆ　牛乳	ハイハイン
	30					
献立	軟飯(納豆)　白ご飯 みそ汁（豆腐） 人参イリチー（煮） オレンジ煮					
主な食材	精白米 糸引き納豆 かつお削り節 じゃがいも にんじん 絹ごし豆腐 葉ねぎ 油 無糖ヨーグルト りんご					
おやつ	りんごヨーグルト（煮）					



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。



※ 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≫

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