

月	火	水	木	金	土
1	2 バス遠足	3	4 ウンケー	5 ナカビ	6 ウークイ
献立	あわご飯 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	お弁当の日	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 すいか	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 ブルーン	玄米ご飯 きのこシチュー スープ トマトサラダ(きゅうり) ドラゴンフルーツゼリー
主な食材	精白米 押麦 はくさい 焼き竹輪 沖縄豆腐 豚かた りよくどうもやし にんじん たまねぎ にら 油 きゅう うり カットわかめ きび砂糖 レモン果汁 バナナ 発 酵乳 食パン きな粉 豆乳		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 青ピーマン きび砂糖 キャベツ にんじん コン缶 マヨドレ すいか EM牛乳 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 鶏ひー たまねぎ バン粉 きび砂糖 ごま キャベツ みかん缶 発酵乳 さつまいも	精白米 玄米ご飯 豚かた 油 じゃがいも にんじん たまねぎ ブロッコリー エリンギ 生しいだけ しめじ 薄力粉 バター 牛 乳 脱脂粉乳 トマト きゅうり カットわかめ きび砂糖 カーボ油 麦茶 精白米 しらす干し ひじき ごま
おやつ	飲むヨーグルト、パン(きな粉クリーム)	飲むヨーグルト、もずくひらやーちー	EM酪農牛乳、ちんすこう(手作り)	飲むヨーグルト、蒸し芋	麦茶、じゃこひじきおにぎり
	8 てくてく	9	10	11 お招き会	12
献立	あわご飯 みそ汁(冬瓜・山東菜) 高野豆腐と野菜のうま煮 バナナ	麦ご飯 みどり調整豆乳 鰯の香味焼き 野菜炒め(ブロッコリー) りんご	納豆みそご飯 そうめん汁 タマナーチャンプルー きゅうり和え オレンジ	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 パイン缶	中華丼 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) おからサラダ シーグワーサーゼリー
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(デザートに) EM牛乳 くずでん 粉 ラックミー(豆乳) きな粉	精白米 押麦 豆乳 さば しょうが にんにく きび砂 糖 ブロッコリー にんじん りよくどうもやしまく る缶 油 りんご 発酵乳 ホットケーキ	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 乾しこいだけ 沖縄豆腐 豚かた キャベ ツ にんじん たまねぎ にら 油 きゅうり オレンジ EM牛乳 ライ麦粉 薄力粉 豆乳 干しうどう	精白米 押麦 鶏ひき肉 鶏ひー 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 ースチーズ かつお削り節 バイカル缶 精白米 まぐ ろ缶 きび砂糖 味付け海苔	精白米 押麦 豚かた はくさい にんじん 乾しこいだ け 青ピーマン 油 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも 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 シーグワーサーゼリー EM牛乳 サーター・アンダギー
おやつ	飲むヨーグルト、豆乳のくずもち	飲むヨーグルト、ホットケーキ	EM酪農牛乳、スコーン(卵なし)	麦茶、みそおにぎり	EM酪農牛乳、サーティー・アンド・エイ
	15 敬老の日	16	17	18 誕生会	19
献立	お祝いのイラスト	あわご飯 みそ汁(厚揚げ・水菜) 肉じゃが キャベツの塩昆布和え りんご	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 バナナ	麦ご飯 みそ汁(冬瓜・ワカメ) チキン照り焼き ツナ和え(ゴーヤー・人参) パイン缶	カレーライス(チキン)(玄米) スープ もーういの和え物 味付小魚 カルピスゼリー
主な食材	精白米 押麦 生揚げ きょうな 牛かたロース 油 じゃが いも 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 りんご 発酵乳 強力粉 黒砂糖 干しうどう	スパゲティ 豚ソーセージ にんじん たまねぎ トマト 青ピーマン リーフ 油 ウスター・ソース チーズ はくさ い豚かた 片栗粉 さつまいも バナナ EM牛乳 精白 米 こまつな しろさけ 味付けのり	精白米 押麦 とうがん カットわかめ 葉ねぎ 鶏もも 根深ねぎ 乾しこいだけ にんにく にがうり にんじん ま ぐろ缶 マヨドレ バイカル缶 発酵乳 米粉 ココア 絹ごし豆腐 豆乳 きび砂糖 オリーブ油 粉糖 バナ ナ	精白米 玄米 鶏もも 鶏ひー たまねぎ にんじん じゃがいも 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 発パン 有 塩バター シナモン	精白米 鶏もも たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく 油 こまつな しめじ じゃがいも あおのり カルピスゼリー
おやつ	飲むヨーグルト、黒糖カステラ	飲むヨーグルト、黒糖カステラ	EM酪農牛乳、鮭と青菜のおにぎり	飲むヨーグルト、カッピーケーキ(ココア・バナナ)	EM酪農牛乳、シナモントースト
	22	23 秋分の日	24	25	26
献立	麦ご飯 みそ汁(キャベツ・油揚げ) ゴーヤーチャンプルー ウィンナー バナナ	かわいいうさぎのイラスト	麦ご飯 すまし汁(絹ごし・ねぎ) 豚肉とチングン菜の炒め物 ツナ和え(ほうれん草・人参) オレンジ	秋鮭ずし みそ汁 パパイヤイリチー 梨	ハヤシライス(玄米) スープ 切り干し大根サラダ バタフライピーゼリー
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 バナナ 発酵乳 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 チングンサ イ 乾しこいだけ 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 オレンジ EM牛 乳 黒砂糖 きび砂糖 薄力粉	精白米 押麦 きび砂糖 鶏卵 油 ににぎ ほしひ き さやいんげん ごま パパイヤ にんじん にら ま ぐろ缶 梨 発酵乳 観世心 クリーム 脱脂粉乳 玄米フレーク マシュマロ	精白米 玄米 牛かた 鶏ひー たまねぎ にんじん じゃがいも トマト 青ピーマン 油 ハヤシルウ 切り干 し大根 きゅうり まぐろ缶 こまきび砂糖 EM牛乳 玄米フレーク マシュマロ	精白米 鶏もも たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく 油 ネギ チーズ
おやつ	飲むヨーグルト、スイートポテト		EM酪農牛乳、ソバボーボー	飲むヨーグルト、ふむふむ(麩のおやつ)	EM酪農牛乳、玄米フレークスナック
	29	30			
献立	納豆ごはん ちむしんじ からし菜チャンプルー バナナ	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 豚ひ ー じゃがいも にんじん 葉ねぎ にんにく からし な 沖縄豆腐 たまねぎ 油 バナナ 発酵乳 薄力粉 ブ ロセチーズ コンソメ缶 きび砂糖	精白米 押麦 さんとうさい 沖縄豆腐 鶏手羽 丸ソ ーブド キャベツ にんじん 豚かた 青ピーマン りよくどうもやし 油 りんご 油揚げ 精白米 こま ロセチーズ コンソメ缶 きび砂糖			
おやつ	飲むヨーグルト、コーンのお焼き(卵抜)	麦茶、いなり寿司			

※ 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している食品》

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