

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
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		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	クファージュシー 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 りょくとうもやし にんじん たまねぎ たら 油 きゅうり 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 ヨーヨー 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 鶏卵 たまねぎ パン粉 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 生しいたけ 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 かつお 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	麦茶、お菓子
	8	9	10	11	12	13
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 鯖の香味焼き 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 シークワーサーゼリー	マーボー豆腐丼 みそ汁 チーズ
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 生揚げ 豆腐 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 りょくとうもやし まぐろ缶 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 乾しいたけ 沖縄豆腐 豚かた キャベツ にんじん たまねぎ たら 油 きゅうり オレンジ EM牛乳 ライ麦粉 薄力粉 豆乳 干しぶどう	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 プロセスチーズ かつお削り節 かつお缶 発酵乳 米粉 ココア 絹ごし豆腐 豆乳 きび砂糖 油 かつお缶 粉糖 バナナ	精白米 押麦 豚かた はくさい にんじん 乾しいたけ 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 ヨーヨー マヨドレ シークワーサーゼリー EM牛乳 サターアングダー	精白米 押麦 沖縄豆腐 豚ひき肉 豚卵 にんじん たまねぎ にんにく しょうが きび砂糖 ごま油 片栗粉 たら チーズ
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(卵乳なし)	麦茶、みそおにぎり	EM酪農牛乳、サターアングダー	麦茶、お菓子
	15	16	17	18	19	20
献立		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・わか) チキン照り焼き ツナ和え(マヨ・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	クファージュシー みそ汁 ブルーン
主な食材	精白米 押麦 生揚げ きょうな 牛かた 油 じゃがいも たまねぎ にんじん しらす干し 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 干しぶどう	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 かつお 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 しらす 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 根菜ねぎ しょうが にんにく にかうり にんじん まぐろ缶 マヨドレ かつお缶 発酵乳 米粉 ココア 絹ごし豆腐 豆乳 きび砂糖 油 かつお缶 粉糖 バナナ	精白米 玄米 鶏もも 鶏卵 たまねぎ にんじん じゃがいも 油 カレールウ モーウィ みかん缶 きび砂糖 ゴマなしミニフィッシュ EM牛乳 食パン 有塩バター シナモン	精白米 玄米 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 ブルーン EM牛乳 ゆかり	
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、カップケーキ(ココア・バナナ)	EM酪農牛乳、シナモントースト	麦茶、お菓子
	22	23	24	25	26	27
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		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) 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	チキンピラフ みそ汁 チーズ
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 にかうり 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 チンゲンサイ しょうが 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 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 べにざけ ほしひじき さやいんげん ごま パパイア にんじん たら まぐろ缶 梨 発酵乳 顆粒 クリーム 脱脂粉乳	精白米 玄米 牛かた 鶏卵 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 ごま 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	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	麦茶、お菓子
	29	30	 <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。 適温の飲み物での水分補給を心がけましょう。</p>			
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				
主な食材	精白米 押麦 糸引き納豆 かつお削り節 豚かた 豚卵 じゃがいも にんじん 葉ねぎ にんにく からし 沖縄豆腐 たまねぎ 油 バナナ 発酵乳 薄力粉 プロセスチーズ ヨーヨー缶 きび砂糖	精白米 押麦 さんとうさい 沖縄豆腐 鶏手羽 かつお マーレード キャベツ にんじん 豚かた 青ピーマン りょくとうもやし 油 りんご 油揚げ 精白米 ごま				
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