

	月	火	水	木	金	土
献立	～味覚の秋～ 過ごしやすくなり、いろいろなことに取り組みやすい季節です。たくさん体を動かし、秋の味覚をたっぷり味わいましょう。 旬の食材を五感で体感することで、豊かな感性や味覚の形成につながります。	1 タコライス すまし汁(白菜・竹輪) マカロニサラダ 梨	2 麦ご飯 みそ汁(小松菜・しめじ) 豆腐のあけぼの揚げ きんぴら風煮 型抜きチーズ	3 玄米 チキンシチュー スープ コールスローサラダ グアバゼリー 味付小魚	4 麻婆豆腐 みそ汁 ブルーン	
主な食材		精白米 押麦 牛ひき肉 豚ひき肉 にんにく たまねぎ にんじん 油 レタストマチーズ はくさい 焼き竹輪 スパゲティ きゅうり まぐろ缶 マヨドレなしカルビス 米粉 片栗粉 きび砂糖 かぼちゃ	精白米 押麦 こまつなしめじ 沖縄豆腐 べにさけ 葉ねぎ 片栗粉 油 ごぼう にんじん 豚かた シーカーサーリー (明治) EM牛乳 さつまいも	精白米 玄米 鶏もも たまねぎ ジャガイモ にんじん オリーブ油 セロリ 有塩バター 薄力粉 クリームグリーピース キャベツ みかん缶 きび砂糖 コマなしみニッシュ 麦茶 精白米 挽きわり納豆 豚ひき肉 葉ねぎ かつお節	精白米 押麦 沖縄豆腐 豚挽き肉 豚ひき肉 にんじん たまねぎ にんにく しうが きび砂糖 ごま油 片栗粉 にら ねぎ ブルーン	
おやつ		カルピス、かぼちゃクッキー(米粉)	飲むヨーグルト、蒸し芋	麦茶、納豆みそおにぎり	麦茶、お菓子	
献立	ふりかけご飯 豚汁 うさぎハンバーグ きゅうりの和え物 ゼリー	麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜・麩) 鮭の塩麹焼き ひじき炒め りんご	麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ・しめじ) 豚肉のしょうが焼き 小松菜とコーンのゴマ和え オレンジ	麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜・じゃが芋) タンドリーチキン 人参ソリソ (ソラ)	10 	11 八宝菜(丼) すまし汁 チーズ
主な食材	精白米 押麦 やさいのりかけ 豚かた 大根 里芋 小松菜 にんじん 根深ねぎ ハンバーグ きゅうり ゼリー 発酵乳 ロールパン まぐろ缶 キャベツ コン缶 マヨドレ	精白米 押麦 チンゲンサイ 焼きふ・車ふ 鮭 塩麹 油 きび砂糖 ほしはじき にんじん 豚かた 大豆 さやいんげん しらたき りんご 薄力粉 豆乳 にら まぐろ缶	精白米 押麦 かぼちゃ しめじ 豚かた たまねぎ 青ビーマン 赤ビーマン しょうが油 こまつなコーン缶 こまきび砂糖 オレンジ EM牛乳 薄力粉 鶏卵 サイダー 黒砂糖 油	精白米 押麦 チンゲンサイ ジャガイモ 鶏もも たまねぎ 青ビーマン 赤ビーマン ヨーグルト無糖 しょうが油 にんにく にんじん しらす干しごま油 葉ねぎ バイアフル缶 精白米 油揚げ	精白米 押麦 豚かた はくさい にんじん たまねぎ 乾しこだけ だけのこ水煮缶 青ビーマン きくらげ油 きび砂糖 片栗粉 チーズ	
おやつ	飲むヨーグルト、ツナサンド	カルピス、ひらやちー	EM酪農牛乳、そベポーポー	麦茶、いなり寿司	パン、みかん、ジュース	麦茶、お菓子
献立	13 スポーツの日 	14 芋ご飯 みそ汁(白菜・油揚げ) 生揚げのそぼろ煮(春雨) 小松菜のゴマ和え りんご	15 クッキング 麦ご飯 みそ汁(ゆし豆腐) 筑前煮 白菜サラダ オレンジ	16 てくてく 麦ご飯 みどり調整豆乳 魚のきのこあんかけ プロッコリーソテー 型抜きチーズ	17 玄米ご飯 カレーライス(ベジタブル) スープ おからサラダ 梅ゼリー	18 クファジューシー スープ ブルーン
主な食材	精白米 さつまいも はくさい 油揚げ 豚ひき肉 油 にんじん 生揚げ はるさめ さやいんげん こまつなり よくどうもやし こまきび砂糖 りんご リーフレット牛乳 薄力粉 ほうれんそう チーズ	精白米 神戸 沖縄豆腐 カットわかめ 葉ねぎ 鶏もも にんじん こぼう だけのこ 乾しこだけ さやいんげん 油 はくさい りんご きゅうり きび砂糖 オレンジ EM牛乳 キャベツ ホットケーキ粉 豚ソーセージ チーズ マヨドレ	精白米 押麦 みどり調整豆乳 ホキ 片栗粉 油 たまねぎ えのきだけ 生しいだけ にんじん さやいんげん たまねぎトマト キャベツ にんにく 油 牛乳 カレールウ おから 焼き竹輪 きゅうり コン缶 マヨドレ EM牛乳 ジャム	精白米 玄米 豚ひき肉 豚ひき肉 かぼちゃ ジャガイモ にんじん たまねぎ トマト キャベツ にんにく 油 牛乳 カレールウ おから 焼き竹輪 きゅうり コン缶 マヨドレ EM牛乳 ジャム	精白米 豚かた にんじん 刻み昆布 油 ネギ ブルーン	
おやつ		カルピス、チーズ蒸しパン	EM酪農牛乳、きゃべつマフィン	飲むヨーグルト、ジャムパン	EM牛乳、もちもちドーナツ	麦茶、お菓子
献立	20 あわご飯 みそ汁(キャベツ・さつま芋) ピーマンと豚肉の味噌炒め モズク酢(みかん) バナナ	21 麦ご飯 みそ汁(麩・ねぎ) 鶏と大根の煮物 白和え(ほうれん草・人参) りんご	22 お誕生日会 	23 スパゲティーミートソース ゆし豆腐(アーサ) かぼちゃサラダ 柿	24 麦ご飯 ポークビーンズ(レバー) スープ ほうれん草のサラダ カルピスゼリー	25 カレーピラフ コーンスープ ブルーン
主な食材	精白米 押麦 キャベツ さつまいも 豚かた 油 青ビーマン 赤ビーマン りょくどうもやし たまねぎ ごま油 きび砂糖 もずく きゅうり 温州みかん缶 バナナ 飲むヨーグルト 薄力粉 牛乳 ほうれんそう チーズ	精白米 押麦 焼きふ・観世ふ 根深ねぎ 鶏もも 大根 にんじん 乾しこだけ 油 片栗粉 ほうれんそう 沖縄豆腐 まぐろ缶 マヨドレ リーフレット牛乳 薄力粉 ホットケーキ	スパゲティ オリーブ油 豚ひき肉 牛ひき肉 豚ひき肉 にんじん たまねぎ 乾しこだけ 油 レバーピラフ 薄力粉 有塩バター チーズ ゆし豆腐 あおさ かぼちゃ ジャガイモ さやいんげん マヨドレ 柿 麦茶 精白米 梅干し かつお節 味付けのり	精白米 押麦 大豆 豚ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん さやいんげん スパゲティ 油 片栗粉 ほうれんそう コン缶 オリーブ油 きび砂糖 カルピスゼリー EM牛乳 緑ごし豆腐 砂糖 たまご きな粉 油	精白米 押麦 鶏もも たまねぎ にんじん 油 コン缶 キャベツ 片栗粉 ブルーン	
おやつ	飲むヨーグルト、スコーン(ほうれん草・チーズ)	カルピス、ホットケーキ	EM酪農牛乳、誕生会ケーキ	麦茶、梅おかかおにぎり	EM酪農牛乳、ごまごま豆腐パン	麦茶、お菓子
献立	27 納豆ごはん イナムドチ タマナーチャンプルー バナナ	28 てくてく もずく丼(しらす) みどり調整豆乳 なます りんご	29 麦ご飯 春雨スープ 炒り豆腐 土佐和え 青切りみかん	30 麦ご飯 すまし汁(大根・わかめ) 鮭のちゃんちゃん焼き フルーツサラダ 型抜きチーズ	31 麦ご飯 カボチャスープ カボチャ型ハンバーグ 野菜炒め(キャベツ・たまねぎ) シーカワゼリー	
主な食材	精白米 押麦 糸引き納豆 かつお削り節 豚かた 大根 板こんにゃく 乾しこだけ 蒸しかまぼこ 沖縄豆腐 キャベツ にんじん はるさめ 片栗粉 青ビーマン 赤ビーマン しらす干し キャベツ キャベツ にんじん たまねぎ にら 油 バナナ 発酵乳 精白米 塩昆布 まぐろ缶	精白米 押麦 もずく 豚ひき肉 にんじん にんにく きび砂糖 片栗粉 青ビーマン 赤ビーマン しらす干し キャベツ 大根 りんご 薄力粉 無塩バター クリームチーズ	精白米 押麦 レタス 豚かた にんじん はるさめ 片栗粉 沖縄豆腐 鶏ひき肉 しらす干し 乾しこだけ たまねぎ 油 きび砂糖 鶏卵 きゅうり かつお節 オレンジ EM牛乳 強力粉 薄力粉 にんじん キャベツ 有塩バター ごま	精白米 押麦 大根 カットわかめ しろさけ たまねぎ キャベツ しめじ 油 きび砂糖 温州みかん缶 バナナ 干しほどう ヨーグルト無糖 チーズ EM牛乳 黒砂糖 くすでん粉	精白米 押麦 たまねぎ 油 かぼちゃ 有塩バター 薄力粉 ハンバーグ きび砂糖 キャベツ にんじん 豚かた シーカワゼリー EM牛乳 さつまいも	
おやつ	麦茶、塩昆布とツナのおにぎり	カルピス、レーズンクッキー(卵除去)	EM酪農牛乳、チーズスティック	飲むヨーグルト、黒糖くずもち	EM酪農牛乳、スイートポテト	

※ 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