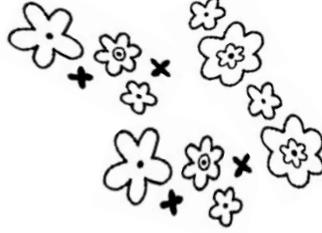


月	火	水	木	金	土	
献立		私たちの住む沖縄でも、ようやく秋の深まりを感じるようになり、元気いっぱい外遊びを楽しめるここちよい季節となりました。運動量も増え、食欲も増してくるときです。旬の食材をたくさんとて、豊かな感性や味覚を育てていきましょう。		1 中華丼 みそ汁 ブルーン		
主な食材				精白米 豚かたロース たまねぎ にんじん 白菜 しいたけ 片栗粉 筍水煮缶 にんにく ブルーン		
おやつ	3 文化の日 	4 あわご飯 みそ汁(厚揚げ・水菜) デークニーイリチーチキンのアップルソース りんご	5 麦ご飯 みそ汁(白菜・えのき) 魚の味噌照り焼き ツナ和え(ほうれん草・人参) バナナ	6 てくてく 麦ご飯 豆乳 鶏のから揚げ きゅうりとわかめの和え物 かぼちゃの含め煮、みかん	7 名護岳(5歳児) 玄米ご飯 クリームシチュー(かぶ) 春雨サラダ、スープ 味付小魚 グアバゼリー	麦茶、お菓子 8 ジャワライス スープ チーズ
献立					5歳児・山登り おにぎり持参	
主な食材		精白米 あわ 生揚げ きょうな 大根 豚かた にんじん さやいんげん 油 鶏もも肉 りんご カルピス 食パン しらす干し マヨドレ チーズ	精白米 押麦 白菜 えのきだけ ホキ しょうが きび砂糖 ほうれんそう にんじん まぐろ缶 マヨドレ バナナ EM牛乳 薄力粉 脱脂乳 有塩バター 鶏卵 グラノーラ	精白米 押麦 鶏もも しょうが 片栗粉 薄力粉 油 きゅうり かぼちゃ みかん きび砂糖 発酵乳 さつまいも	精白米 玄米 豚かた 油 にんじん さやいんげん まぐろ缶 きび砂糖 ゴマなしソース 麦茶 精白米 ゆか	精白米 鶏もも にんじん たまねぎ 無塩バター コーン缶 グリーンピース チーズ
おやつ		カルピス、じゃこトースト	EM酪農牛乳、シリアルクッキー	飲むヨーグルト、蒸し芋	麦茶、わかめおにぎり	麦茶、お菓子
献立	10	11 ふりかけご飯 みそ汁(白菜・さつま芋) 高野豆腐と野菜のうま煮 きゅうりの塩昆布あえ バナナ	12 トマトスパゲティ 豚肉と白菜のスープ かぶの甘酢和え りんご	13 ぶんぶんおにぎり 焼きさんま 豆乳 野菜の浅漬け オレンジ	14 麦ご飯 みそ汁(カツオ・じゃが芋) 豆腐と鰯のハンバーグ れんこんのゴママヨサラダ パイン缶	15 豚しょうが焼き丼 みそ汁(豆腐・かぶ) かぼちゃ含め煮 カルピスゼリー
主な食材		精白米 押麦 やさしいふりかけのりかつお 白菜 さつまいも 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 きゅうり 塩昆布 バナナ 発酵乳 くずでん粉 黒砂糖 きな粉	スパゲティ 豚ひき肉 油 トト なす たまねぎ しめじ ごま油 白菜 豚かた にんじん 片栗粉 かぶ きび砂糖 りんご 麦茶 精白米 しらす干し ごま油 揚げ	精白米 押麦 さんま 豆乳 オレンジ EM牛乳 米粉 にら コーン缶 しらす干し	精白米 押麦 からしな ジャガ芋 沖縄豆腐 さば缶 にんじん 葉ねぎ しょうが パン粉 油 れんこん さやいんげん ごま マヨドレ きび砂糖 ハイン缶 発酵乳 ホットケーキ粉 ごま 豆乳	精白米 玄米 豚かた たまねぎ 青ビーマン 赤ビーマン しょうが 油 沖縄豆腐 カットわかめ かぼちゃ EM牛乳 さつまいも 有塩バター きび砂糖
おやつ	飲むヨーグルト、黒糖くずもち	麦茶、いなり寿司	EM酪農牛乳、チヂミ	飲むヨーグルト、セサミクッキー	EM酪農牛乳、スイートポテト	麦茶、お菓子
献立	17 あわご飯 なめこ汁(ネギ) チキンのケチャップ煮 ポテトサラダ バナナ	18 てくてく 麦ご飯 豆乳 鮭のマヨネーズ焼き 大根と柿の甘酢和え りんご	19 誕生会 	20 納豆ごはん ちむしんじ パパイヤイリチーフ オレンジ	21 玄米ご飯 カレーライス(ポーク) スパゲティサラダ スープ 梅ゼリー	22 もずく丼 みそ汁 チーズ
主な食材		精白米 押麦 なめこ 絹ごし豆腐 葉ねぎ 鶏手羽 たまねぎ 油 ジャガイモ にんじん きゅうり コーン缶 マヨドレ バナナ 発酵乳 米粉 バナナ きび砂糖 豆乳 ココア	精白米 押麦 なめこ べにざけ しめじ たまねぎ マヨドレ 大根 柿 きび砂糖 りんご 発酵乳 豚ソーセージ ホットケーキ粉 豆乳 油	精白米 押麦 糸引き納豆 かつお削り節 豚かた 豚バラ ジャガイモ にんじん 葉ねぎ にんにく パパイヤ にら まぐろ缶 油 ハーブ 精白米 マヨドレ まぐろ缶 味付けのり	精白米 玄米 豚かた 鶏レバー たまねぎ 油 にんじん ジャガイモ キャベツ スパゲティ きゅうり まぐろ缶 干しうど マヨドレ EM牛乳 ホットケーキ	精白米 豚ひき肉 沖縄もずく にんじん 赤ビーマン・青ビーマン しょウガ チーズ
おやつ	飲むヨーグルト、米粉のバナナケーキ(ココア)	飲むヨーグルト、ミニドッグ(卵・乳除去)	カルピス、誕生会ケーキ	麦茶、ツナマヨおにぎり	EM酪農牛乳、ホットケーキ	麦茶、お菓子
献立	24 振替休日 (勤労感謝の日) 	25 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) レバーの炒め物 白和え(ほうれん草・ひじき) りんご	26 親子丼 みそ汁(大根・油揚げ) 小松菜としめじのゴマ和え バナナ	27 麦ご飯 みそ汁(麩・かぶ) さばのおろし煮 白菜サラダ チーズ10鉄分入り	28 玄米ご飯 ハヤシライス スープ 小魚サラダ シーカワーサーゼリー	29 マーボー豆腐 みそ汁 ブルーン
主な食材		精白米 押麦 かぼちゃ たまねぎ 葉ねぎ 豚レバー 豚かた にんにく にんじん りょくとうもやし にら 油 きび砂糖 片栗粉 ほうれんそう ほしひじき 沖縄豆腐 まぐろ缶 マヨドレ りんご 発酵乳 薄力粉 きび砂糖	精白米 押麦 親世ふ カットわかめ 根深ねぎ さば きび砂糖 しょウガ 大根 油揚げ 葉ねぎ こまつなしめじ ごま きび砂糖 バナナ EM牛乳 かぼちゃ 米粉 片栗粉 豆乳	精白米 玄米 牛かた 鶏レバー たまねぎ にんじん ジャガイモ トト 青ビーマン 油 しらす干し キャベツ ほしひじき コーン缶 ごま油 EM牛乳 食パン きな粉 きび砂糖	精白米 沖縄豆腐 豚ひき肉 にんじん たまねぎ にんにく しょウガ ブルーン	
おやつ	飲むヨーグルト、ちんすこう(手作り)	EM酪農牛乳、黒糖力ステラ	麦茶、塩昆布おにぎり	EM酪農牛乳、パン(きな粉クリーム)	麦茶、お菓子	

※ 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