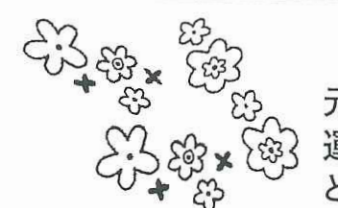


	月	火	水	木	金	土
献立	 私たちの住む沖縄でも、ようやく秋の深まりを感じるようになり、 元気いっぱい外遊びを楽しめるこちよい季節となりました。 運動量も増え、食欲も増してくるときです。旬の食材をたくさん とって、豊かな感性や味覚を育てていきましょう。 					1 カレーうどん(昼) アロコリーのおかかチーズ 和え おさつスティック うどん たまねぎ チンゲンサイ にんじん 豚かた プ ロコリー チーズかつお削り筋 おさつスティック EM牛乳 精白米 マヨドレ まぐろ缶 味付けのり
主な食材						うどん たまねぎ チンゲンサイ にんじん 豚かた プ ロコリー チーズかつお削り筋 おさつスティック EM牛乳 精白米 マヨドレ まぐろ缶 味付けのり
おやつ						EM酪農牛乳、ふりかけおにぎり
3	文化の日	4	5	6	7	8
献立		麦ご飯 みそ汁(厚揚げ・水菜) デークニーイリチー きゅうりの梅和え シークワーサーゼリー	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	麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ・油揚げ) 鶏のから揚げ きゅうりとみかんの和え物	ロールパン クリームシチュー(かぶ) 春雨サラダ 味付小魚	ジャワライス(昼) すまし汁(青菜・しめじ) 青切りみかん
主な食材		精白米 押麦 生揚げ きょうな 大根 豚かた にんじん さやいんげん 油 かつお-チリ EM牛乳 食パン しらす干し マヨドレ チーズ	精白米 押麦 白菜 えのきたけ ホキ しょうが きび砂糖 糖 ほうれん草 にんじん まぐろ缶 マヨドレ パナ ナ EM牛乳 薄力粉 脱脂乳 有塩バター 鶏卵 クラ ノール	精白米 押麦 かぼちゃ 油揚げ 根菜ねぎ 鶏もも し ょうが 片栗粉 薄力粉 油 きゅうり みかん缶 きび砂糖 EM牛乳 さつまいも	0-100 豚かた 油 にんじん じゃがいも たまねぎ か ぶ アロコリー さいたまけ にんにく 薄力粉 有塩バター ク リーム牛乳 きゅうり トマト カットわかめ 春雨 まぐろ缶 きび砂糖 ゴマなしシソフィカ 麦茶 精白米 油揚げ こ	精白米 鶏もも にんじん たまねぎ 無塩バター トマト缶 グリーンピース こまつな しめじ 温州みかん EM牛乳 混ぜ込みわかめ
おやつ		EM酪農牛乳、じゃこトースト	EM酪農牛乳、シリアルクッキー	EM酪農牛乳、蒸し芋	麦茶、きつねおにぎり	EM酪農牛乳、わかめおにぎり
10	11	12	13	14	15	親子秋まつり
献立	納豆ごはん ちむしんじ パパイアイリチー パイン缶	麦ご飯 みそ汁(豆腐・ねぎ) 鮭のマヨネーズ焼き 大根と柿の甘酢和え	麦ご飯 みそ汁(かぶ) なすの挽き肉炒め ナムル バナナ	麦ご飯 みそ汁(かつお・じゃが芋) 豆腐ハンバーグ ごぼうのゴママヨサラダ オレンジ	豚しょうが焼き丼 みそ汁(豆腐・わかめ) かぼちゃ含め煮	
主な食材	精白米 押麦 糸引き納豆 かつお削り筋 豚かた 豚 バ- じゃがいも にんじん 葉ねぎ にんにく パパイア にら まぐろ缶 油 パインアップル缶 EM牛乳 薄力 粉 きび砂糖	精白米 押麦 沖縄豆腐 葉ねぎ べにざけ しめじ た まねぎ マヨドレ 大根 柿 きび砂糖 EM牛乳 豚ソー セージ ホットケーキ粉 豆乳 油	精白米 押麦 かぶ 豚ひき肉 なす にんじん たまねぎ さやいんげん 油 片栗粉 鶏ささ身 ほうれん草 りょうとうもやし きゅうり ごま油 きび砂糖 パナ ナ EM牛乳 米粉 にら トン缶 しらす干し	精白米 押麦 からしな じゃがいも 沖縄豆腐 さば缶 にんじん 葉ねぎ しょうが 片栗粉 油 れんこん さや いんげん ごま マヨドレ きび砂糖 ねが EM牛乳 ホットケーキ粉 ごま豆乳	精白米 押麦 豚かた たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマ 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 ねが デュース 有塩バター きび砂 糖	
おやつ	EM酪農牛乳、黒糖くずもち	EM酪農牛乳、ミニドッグ(卵・乳除去)	EM酪農牛乳、チヂミ	EM酪農牛乳、セサミスティック	EM酪農牛乳、蒸しさつま芋	
17	18	19	20	21	22	
献立	麦ご飯 なめこ汁(ネギ) チキンのケチャップ煮 ポテトサラダ		沖縄そば(肉入り) 小松菜と油揚げのおかか和え プルーン	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)	カレーライス(ポーク) スパゲティサラダ 青切りみかん	すき焼き丼 みそ汁(キャベツ・えのき) 味付小魚
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 じゃがいも にんじん きゅうり トン缶 マ ヨドレ EM牛乳 米粉 パナナ きび砂糖 豆乳 ココア		沖縄そば なが昆布 豚かた0-100 きび砂糖 ゆし豆腐 にんじん 葉ねぎ こまつな 油揚げ かつお削り筋 プ ルーン EM牛乳 精白米 塩昆布 ごま	精白米 押麦 かぼちゃ たまねぎ 葉ねぎ 豚バ- 豚 かた にんにく にんじん りょうとうもやし にら 油 きび砂糖 片栗粉 ほうれん草 ほうしひじき 沖縄豆 腐 まぐろ缶 マヨドレ EM牛乳 ショートケーキ	精白米 押麦 豚かた 鶏バ- たまねぎ 油 にんじん じゃがいも キャベツ スパゲティ きゅうり まぐろ 缶 しらす干し マヨドレ 温州みかん EM牛乳 おさ つスティック パナナ	精白米 押麦 牛かた0-100 油 にんじん 沖縄豆腐 白菜 しらたき キャベツ えのきたけ ゴマなしシソフィカ EM牛乳 ゆかり
おやつ	EM酪農牛乳、米粉のバナナケーキ(ココア)	EM酪農牛乳、ツナおにぎり	EM酪農牛乳、パン(きな粉クリーム)	EM酪農牛乳、ホットケーキ	EM酪農牛乳、おさつスティック、バナナ	EM酪農牛乳、ゆかりおにぎり2
24	25	26	27	28	29	
献立	振替休日 (勤労感謝の日)	お誕生会 トマトスパゲティ 豚肉と白菜のスー かぶの甘酢和え ソファール元気ヨーグルト	親子丼 みそ汁(大根・油揚げ) 小松菜としめじのゴマ和え オレンジ	麦ご飯 みそ汁(麩・わかめ) さばのおろし煮 白菜サラダ チーズ10鉄分入り	ハヤシライス 小魚サラダ 青切りみかん	焼きそば みそ汁(ほうれん草・厚揚げ) さつまいも胡麻和え ゼリー
主な食材		スパゲティ 豚ひき肉 トマト 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 ソファール 飲む野菜と果実(ピーチ) 精白米 しらす 干し ごま油揚げ	精白米 押麦 鶏もも にんじん たまねぎ 青ピーマン 根菜ねぎ 鶏卵 油 大根 油揚げ 葉ねぎ こまつな し めじ ごま きび砂糖 ねが ジョア(グリーン) かぼ ちゃ 米粉 片栗粉 豆乳	精白米 押麦 鶏世ふ カットわかめ 根菜ねぎ さば きび砂糖 しょうが 大根 白菜 りんご きゅうり にんじ ん 油 型抜きチーズ10鉄分 EM牛乳 うどん 豚か た0-100 キャベツ 青ピーマン	精白米 押麦 牛かた 鶏バ- たまねぎ にんじん じゃ がいも トマト 青ピーマン 油 しらす干し キャベツ ほ しひじき トン缶 ごま油 温州みかん EM牛乳 食パン きな粉 きび砂糖 有塩バター	中華めん 豚かた たまねぎ にんじん 生しだけ ご ま油 キャベツ 青ピーマン こまつな 生揚げ さつまい も さやいんげん マヨドレ ごま ゴマなしシソフィカ EM牛乳 精白
おやつ	EM酪農牛乳、誕生ケーキ	ヤクルト、かぼちゃポーロ	EM酪農牛乳、しらすおにぎり	EM酪農牛乳、きな粉ラスク	EM酪農牛乳、塩昆布おにぎり	

※ 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