



月	火	水	木	金	土
	1 麦ご飯 鮭のキャロット焼き 野菜炒め レパースープ ぶどう	2 麦ご飯 納豆肉味噌 クーリジシ イカとコーンの天ぷら みかん	3 きびご飯 鶏肉のマーマレード焼き 野菜炒め さつまいものレモン煮 アーサ入りゆし豆腐(しょうゆ) りんご	4 麦ご飯 鯖の煮漬け マカロニチーズサラダ コーンスープ 梨	5 五目チャーハン ポイルウインナー 野菜スープ フルーツ
	【赤】鮭(切り身),豚肉,削り節,豚・レバー,ミルク,焼きのり 【黄】米(はいが精米・水稲),押麦,強化米,マヨネーズ,油,薄力粉 【緑】人参,キャベツ,もやし,赤ピーマン,玉ねぎ,コーン缶,ぶどう	【赤】挽きわり納豆,豚挽肉,削り節,豚肩ロース,卵,イカ,チーズ・カ テージ,ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲),麦,強化米,油,三温糖,こんにやく, 小麦粉,強力粉,グラニュー糖,はちみつ,無塩バター(1cm角 上に散らす) 【緑】生姜,人参,干椎茸,冬瓜,小松菜,玉ねぎ,コーン缶,みかん	【赤】鶏・もも,卵抜き棒かまぼこ,ゆし豆腐,アーサ,ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲),きび,強化米,油,さつまい,三温糖, 食パン(8枚切り),バター,はちみつ 【緑】こんにやく,マーマレード,キャベツ,人参,もやし,さやいんげ ん(冷凍),レモン汁,りんご,レモン・果汁	【赤】鯖切り身,チーズ,卵,ハム・ロース,ミルク,きな粉 【黄】米(はいが精米・水稲),きび,強化米,砂糖,マカロニ,マヨ ネーズ,片栗粉,黒砂糖,芋葛 【緑】しょうが(スライス),りんご,人参,きゅうり,コーン缶クリー ム,玉ねぎ,ほうれんそう,梨	【赤】鶏もも,炒り卵,ウインナー,ミルク 【黄】胚芽米,強化米,ごま油,炒め油,菓子パン 【緑】人参,玉ねぎ,レタス,キャベツ,もやし,フルーツ
	ミルク ツナマヨおにぎり	麦茶 蜂の巣ケーキ	ミルク レモンラスク	ミルク 黒糖くず餅	ミルク 菓子パン
7 麦ご飯 マーボー豆腐 ごぼうサラダ 白菜スープ 柿	8 きびご飯 鮭のポテト焼き ブロッコリーのごまみそ和え 麩とわかめのすまし汁 みかん	9 胚芽パン チキンクリームシチュー ツナ入りフレンチサラダ ヨーグルトサラダ	10 秋野菜カレー コールスロー わかめとえのきのすまし汁 ぶどう	11 栗おこわ サンマの梅香漬け 豆菜サラダ わかめと玉ねぎのみそ汁 みかん	12 きのこと鶏肉の炊き込みご飯 野菜のレモン和え 南瓜と豆腐のみそ汁 フルーツ
【赤】豆腐,豚挽肉,ひじき,ハム,ミルク,まぐろ缶水煮,焼きのり 【黄】米(はいが精米・水稲),麦,強化米,油,砂糖,片栗粉,ごま 油,いりごま,三温糖 【緑】人参,青ピーマン,赤ピーマン,筍水煮,玉ねぎ,干椎茸, きゅうり,ごぼう,白菜,えのきたけ,柿,こんにやく	【赤】鮭(切り身),保育ミルク,ミルク,卵 【黄】米(はいが精米・水稲),きび,強化米,小麦粉,焼油,炒め 油,じゃがいも,バター,ごま-ねり,黒砂糖,三温糖,油 【緑】たまねぎ,生しいたけ,パセリ,ブロッコリー,大根,コーン缶, 渦巻き麩,カットわかめ,葉ねぎ,みかん	【赤】鶏もも,あさり缶,ベーコン,豆乳,まぐろ缶,ヨーグルト,ミルク 焼きのり 【黄】胚芽パン,じゃが芋,油,小麦粉,バター,砂糖,マシュマロ, 米(はいが精米・水稲),強化米 【緑】玉ねぎ,人参,ブロッコリー,コーン缶,レタス,トマト,きゅうり, りんご,パイン缶,みかん缶,梅干し,しそ	【赤】豚ヒレ,卵,カットわかめ 【黄】米(はいが精米・水稲),強化米,薄力粉,パン粉,油,三温糖 *さつまい 【緑】玉ねぎ,こんにやく,セロリ,人参,コーン缶,グリーンピース-冷 凍,りんご,キャベツ,干しぶどう,えのきたけ,ぶどう	【赤】ダシ昆布,さんま開き,ハム・ロース,だいず・水煮,カットわ かめ,保育ミルク,まぐろ缶,焼きのり 【黄】米(はいが精米・水稲),餅米,強化米,栗甘露煮,黒ごま,片 栗粉,油,グラニュー糖* ,ごま油,三温糖 【緑】人参,ぶなしめじ,干椎茸,ねぎ,キャベツ,大根, きゅうり,レモン・果汁,南瓜,フルーツ	
ミルク シリアル パナナ	ミルク ソベポーポー	ミルク 梅しそおにぎり	麦茶 焼き芋	ミルク ココア蒸しパン	ミルク 菓子パン
14	15 きびご飯 チャブチェ トマト入りオムレツ 厚揚げと南瓜のみそ汁 柿	16 きのごスパゲティ タルタルサラダ モズクとはんぺんのスープ りんご	17 きびご飯 豆腐団子の甘酢あん ナムル(小松菜) さつま汁 みかん	18 お弁当会	19 すき焼き風井 きゅうりとツナの和え物 華風スープ フルーツ
 体育の日	【赤】牛・肩ロース,卵,厚揚げ,ミルク,生クリーム 【黄】米(はいが精米・水稲),強化米,きび,片栗粉,春雨(緑),ご ま油,砂糖,油,粉ホットケーキ,さつまい,くり・甘露煮,三温糖 【緑】青ピーマン,玉ねぎ,筍水煮,赤ピーマン,人参,生椎茸,ほ うれんそう,トマト,南瓜,かき	【赤】糸引納豆,かつお・削り節,豚・肩ロース,かに棒,カットわ かめ,ミルク,ヨーグルト,牛乳,卵 【黄】米(はいが精米・水稲),麦,強化米,じゃが芋,糸こんにやく, 油,砂糖,三温糖,粉ホットケーキ,バター 【緑】人参,玉ねぎ,しめじ,ブロッコリー(冷),切り干し大根,きゅ うり,キャベツ,冬瓜,ねぎ,ぶどう,パナナ,レモン・果汁	【赤】豆腐,豚挽肉,鶏もも,ミルク,卵,普通牛乳 【黄】米(はいが精米・水稲),きび,強化米,片栗粉,油,三温糖, ごま油,さつまい,薄力粉(1等),上白糖,調合油,甘納豆・あずき 【緑】玉ねぎ,小松菜,もやし,人参,大根,根深ねぎ,みかん	【赤】ウインナー,ベーコン* ,ピザ用チーズ 【黄】米,食パン,じゃが芋 【緑】玉ねぎ,コーン缶,野菜ジュース,トマト	【赤】ぶた肉,沖縄豆腐,まぐろ缶,わかめ,卵,ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲),きび,強化米,しらたき,油, 砂糖,三温糖,いりごま,ごま油,菓子パン 【緑】白菜,小松菜,根深ねぎ,人参,きゅうり,ねぎ,フ ルーツ
	ミルク 菓子パン	ミルク 塩おにぎり	ミルク 抹茶と小豆のマフィン	ローストオープンサンド	ミルク 菓子パン
21 タコライス 切干し大根の胡麻和え わかめスープ 柿	22	23 麦ご飯 納豆 肉じゃが 切り干し大根とカニ棒のサラダ 冬瓜とわかめのみそ汁 ぶどう	24 沖縄そば ハンダマの和え物 オープンポテト 梨	25 黒米ご飯 鶏肉の南蛮漬け カラフルサラダ ジュリアン(せん切り)スープ ぶどう	26 さば缶カレー きゅうりの即席つけ モズクと豆腐みそ汁 フルーツ
【赤】牛挽肉,チーズ,カットわかめ,保育ミルク,卵 【黄】米(はいが精米・水稲),強化米,油,ごま(白),ごま(黒),三 温糖,ごま油,バター,薄力粉(1等),オートミール 【緑】たまねぎ,みじん切り,こんにやく,レタス,トマト,切り干し大根, きゅうり,人参,ねぎ,かき,干しぶどう(湯で戻す)	 即位礼正殿の儀	【赤】鶏・もも,ベーコン,味付けすし揚げ 【黄】ロールパン,バター,三温糖,じゃがいも,マヨネーズ,米(は いが精米・水稲),強化米,ごま-いり 【緑】玉ねぎ,トマト,人参,きゅうり,もも缶黄色,白菜,ブロッ コリー,りんご	【赤】棒かまぼこ,豚三枚肉,こんにやく(色紙切り),まぐろ油漬缶, 削り節,チーズ,焼きのり 【黄】沖縄そば,砂糖,じゃがいも・フライドポテト,米(はいが精 米・水稲),強化米 【緑】葉ねぎ,水前寺菜,きゅうり,トマト,梨	【赤】鶏・もも,全卵,かに棒,ミルク,卵,普通牛乳,生クリーム(7 分立て),ヨーグルト(全脂無糖) 【黄】黒米,米(はいが精米・水稲),強化米,ごま油,小麦粉,揚げ 油,三温糖,マカロニ,マヨネーズ,粉ホットケーキ,グラニュー糖, バター 【緑】葉ねぎ,コーン缶,根深ねぎ,干切りレタス,南瓜,ブロッ コリー,キャベツ,玉ねぎ,人参,パセリ,ぶどう	【赤】さば(缶詰)-水煮,もずく,絹ごし豆腐,ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲),強化米,オリーブ油,三温 糖,ごま油,いりごま,菓子パン 【緑】冬瓜,玉ねぎ,トマト又はトマト缶,人参,さやいんげ ん,きゅうり,ねぎ,フルーツ
ミルク オートミールクッキー		ミルク パナナヨーグルトパンケーキ	麦茶 チーズおなかおにぎり	ミルク お誕生ケーキ	ミルク 菓子パン
28 ロールパン 鶏肉のトマト煮 マセドアンサラダ 白菜のコンソメスープ りんご	29 麦ご飯 魚ステーキ ひじき(枝豆)炒め ミネストローネスープ 梨	30 ゴマ味噌うどん さつまいとりんごのサラダ みかん	31 きびご飯 石狩汁 南瓜の焼きコッロケ ピーマンとワカメのおかか炒め りんご	 実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節で す。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、 豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬 の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。	
【赤】鶏・もも,ベーコン,味付けすし揚げ 【黄】ロールパン,バター,三温糖,じゃがいも,マヨネーズ,米(は いが精米・水稲),強化米,ごま-いり 【緑】玉ねぎ,トマト,人参,きゅうり,もも缶黄色,白菜,ブロッ コリー,りんご	【赤】赤魚又はカジキ,ひじき,油揚げ,豚肩ロース,ベーコン,ミルク 卵 【黄】米(はいが精米・水稲),麦,強化米,片栗粉,油,砂糖,オリ ブ油,薄力粉(1等),粉ホットケーキ,バター,三温糖,粉黒砂糖, 白ごま 【緑】玉ねぎ,ブロッコリー,冷凍枝豆,もやし,人参,キャベツ,ト マト,梨	【赤】豚・肩ロース,油揚げ,炒り卵,ヨーグルト(全脂無糖),ミルク 焼きのり 【黄】干しうどん,ごま,ごま油,さつまい,米,強化米 【緑】にんじん,たまねぎ,生しいたけ,キャベツ,わけぎ,もやし, こんにやく(みじん),しょうが(みじん),きゅうり(塩),りんご,干し ぶどう,みかん	【赤】鮭(切り身),チーズ,カットわかめ,削り節,ミルク,まぐろ缶 【黄】米(はいが精米・水稲),きび,強化米,こんにやく,調合油, 水溶き小麦粉,パン粉,油,そうめん 【緑】人参,大根,ごぼう・根・生,根深ねぎ,かぼちゃ-冷凍,玉 ねぎ,青ピーマン,赤ピーマン,りんご,ねぎ		
麦茶 いなり寿司	ミルク 焼き菓子	ミルク ゆかりおにぎり	ミルク ソーミンタシャー		

【赤】血や肉・骨となる  
【黄】熱や力となる  
【緑】体の調子を整える

※材料、その他の都合により、献立を変更することがあります。