

月	火	水	木	金	土
1 きびご飯 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーおかか和え 南瓜のみそ汁 みかん	2 フーチバージュウシー 白身魚の味噌マヨネーズ焼 春雨サラダ サラダ菜のスーフ みかん	3 	4 カレーうどん 胡瓜とワカメの酢の物 バナナ	5 麦ご飯 鮭のトマトチーズ焼き 野菜炒め わかめとソーメンのみそ汁 みかん	6 豚ひき肉と茄子の丼 モズクスープ フルーツ
【赤】豚・肩ロース、削り節、ミルク、甘塩鮭、焼きのり 【黄】胚芽米、きび、強化米、調合油、米粉、ごま油 【緑】玉ねぎ、ブロッコリー、コーン缶、人参、南瓜、温州みかん	【赤】だし昆布(細かく切る)、豚・肩ロース塊茹で、あこうだい(切り身)、生、ハム・ロース、ミルク、卵 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、マヨネーズ、春雨(緑)、三温糖、ごま油、粉ホットケーキ、グラニュー糖、溶かしバター 【緑】にんじん*、乾しいたけ*、よもぎ、根深ねぎ、きくらげ、乾、人参、きゅうり、トマト、サラダ菜、葉、えのきたけ、温州みかん、りんご、人参(おろす)		【赤】豚肩ロース、わかめ、しらす干し、スキムミルク、焼きのり 【黄】うどん、小麦粉、三温糖、タロ芋(冷凍)、砂糖、水あめ、揚げ油 【緑】しめじ、人参、玉ねぎ、根深ねぎ、ほうれんそう、きゅうり、バナナ	【赤】鮭(切り身)、ピザ用チーズ、豚・肩ロース、そうめん、スキムミルク、きな粉、煮干し 【黄】胚芽米、麦、強化米、調合油、三温糖、さつまいも、もち粉 【緑】玉ねぎ、えのきたけ、トマト、キャベツ、人参、もやし、青梗菜、カットわかめ、葉ねぎ、温州みかん	【赤】豚・ひき肉、水、もずく、沖縄豆腐、ミルク 【黄】胚芽米、強化米、油、三温糖、ごま油、砂糖、菓子パン 【緑】にんにく、根深ねぎ、なす、赤ピーマン、黄ピーマン、さやいんげん、人参、ねぎ、フルーツ
ミルク 鮭おにぎり	ミルク アップルパンケーキ		ミルク タロ芋の甘辛煮	ミルク ねりくり 煮干し	ミルク 菓子パン
8 麦ごはん 鶏肉と根菜の旨煮 マカロニとチーズのサラダ もずくのみそ汁 みかん	9 きびご飯 鮭のシソ天ぷら 南瓜のそぼろ煮 大根のみそ汁 みかん	10 さつま芋ご飯 鶏肉のねぎみそ焼き パパイアイリチーツナ 豆乳みそ汁 りんご	11 沖縄そば 磯辺和え(ほうれん草) ぶどう	12 お赤飯 さばの味噌煮 ひじきの中華サラダ シカムドゥチ 柿	13 きびご飯 豆腐のカレー風煮 すまし汁 フルーツ
【赤】鶏・もも、プロセスチーズ、もずく、えのきたけ、ミルク、おにぎり用ワカメ、焼きのり 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、栗甘露煮、黒ごま、調合油、じゃがいも、こんにやく、三温糖、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、米 【緑】人参、ごぼう、根、生、大根、さやいんげん、りんご、きゅうり、温州みかん	【赤】さけ(切り身)、卵、豚挽肉、スキムミルク、ミルク 【黄】胚芽米、きび、強化米、小麦粉、揚げ油、油、三温糖、片栗粉、バター、グラニュー糖 【緑】しそ、南瓜、人参、玉ねぎ、さやいんげん、ゆで、大根、えのきたけ、ねぎ、温州みかん、ブルーベリー又はいちごジャム(添え)	【赤】鶏もも、まぐろツナ缶詰、豆乳、ミルク、卵 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、きび、紅芋、さつま芋、三温糖、炒め油、薄力粉(1等)、グラニュー糖、溶かしバター 【緑】根深ねぎ、パパイア、にんじん、きくらげ、にら、白菜、コーン缶、生しいたけ、りんご	【赤】棒かまぼこ、豚肩ロース、ひじき、ハム、ゆかり、焼きのり 【黄】沖縄そば、砂糖、ごま油、いりごま、さつま芋、三温糖、胚芽米、強化米 【緑】葉ねぎ、人参、きゅうり、ほうれん草、コーン缶、りんご、ぶどう	【赤】小豆(缶詰)、鯖切り身、焼きのり、ひじき、グーヤージュ、かまぼこ、スキムミルク 【黄】もち米、米(はいが精米・水稲)、三温糖、こんにやく、食パン 【緑】にんにく(おろす)、しょうが(おろす)、黄ピーマン、だし汁、大根、人参、干椎茸、からし菜、かきいちご・ジャム	【赤】鶏・ひき肉、しらす、沖縄豆腐、豚・肩ロース、保育ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、きび、強化米、調合油、ごま油、ごま油、三温糖、片栗粉、菓子パン 【緑】人参、にら、白菜、青梗菜、玉ねぎ、葉ねぎ、フルーツ
ミルク ワカメおにぎり	ミルク スコーン	ミルク 焼きドーナツ	ミルク ゆかりおにぎり	ミルク ジャムパン	ミルク 菓子パン
15 きびご飯 鶏肉のさっぱり煮 麩イリチー じゃが芋のみそ汁 りんご	16 栗おこわ 魚のから揚げ甘酢ソース ほうれん草白和え 豚肉と大根のみそ汁 みかん	17 麦ご飯 しらす入りトマトオムレツ ヌクウ小 わかめとさつま芋のみそ汁 りんご	18 食パン ビーフシチュー ツナ入りフレンチサラダ ミルク みかん	19 うちんライス ミートローフ ブロッコリー スパゲティマト ころころスープ ぶどう	20 トマトライス 高野豆腐のスープ ウインナー フルーツ
【赤】若鶏・手羽元(皮つき)、生、まぐろツナ缶詰、わかめ、ミルク 【黄】胚芽米、きび、強化米、砂糖、車ふ、油、ごま油、三温糖、じゃがいも、小麦粉、グラニュー糖、黒砂糖、ラード 【緑】キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、りんご	【赤】あこうだい(切り身)、生、沖縄豆腐、まぐろ缶、グーヤージュ、スキムミルク、ミルク 【黄】胚芽米、餅米、強化米、じゃがいもでん粉、調合油、三温糖、ごま油、マヨネーズ、すりごま、さつま芋、薄力粉、強力粉、グラニュー糖、油 【緑】根深ねぎ、ほうれんそう、人参、大根、温州みかん	【赤】卵、しらす干し、微乾燥品、茹で豚三枚肉、生揚げ、カステラ、かまぼこ、カットわかめ、チーズ・カテージ、ミルク 【黄】胚芽米、麦、強化米、油、三温糖、板こんにやく、ごま油、さつま芋、強力粉、マヨネーズ、はちみつ、無塩バター(1cm角上に散らす) 【緑】玉ねぎ、トマト、生椎茸、からし菜、大根、人参、温州みかん、野菜ジュース	【赤】牛・ロース薄切り、まぐろ油漬缶、保育ミルク、焼きのり 【黄】食パン、じゃが芋、油、ビーフシチュー、砂糖、米(はいが精米・水稲)、強化米 【緑】玉ねぎ、人参、マッシュルーム缶、ブロッコリー、レタス、トマト、コーン缶、みかん	【赤】合いひき肉、普通牛乳、卵、スキムミルク、生クリーム、ヨーグルト 【黄】胚芽米、強化米、黒ごま、パン、粉、三温糖、サラダスパゲティ、オリーブ油、片栗粉、お誕生ケーキ 【緑】玉ねぎ、人参、青ピーマン、ブロッコリー、さやいんげん、トマト、ホール、コーン缶、クリーム、南瓜、ぶどう	【赤】鶏もも、凍り豆腐、ベーコン、ウインナー 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、菓子パン 【緑】玉ねぎ、コーン缶、赤ピーマン、トマトジュース、グリーンピース、冷凍、小松菜、人参、フルーツ
ミルク 黒糖チンスコウ	ミルク ココア蒸しパン	野菜ジュース 蜂の巣ケーキ	麦茶 塩おにぎり	ミルク お誕生ケーキ	ミルク 菓子パン
22 おべんとうかい	23 勤労感謝の日 	24 麦ご飯 揚げ豆腐 チンジャオロース じゃが芋のみそ汁 みかん	25 焼きそば コーン・竹輪ひじきサラダ ゆし豆腐汁 柿	26 勝カレー 白菜とリンゴのサラダ もずくと豆腐のスープ みかん	27 豚肉のバーベキュー丼 みそけんちん汁 フルーツ
【赤】卵、生クリーム、ミルク 【黄】ホットケーキミックス粉、さつまいも、くり甘露煮、三温糖 【緑】		【赤】沖縄豆腐、豚・もも肉、ツナ缶詰 【黄】胚芽米、麦、強化米、じゃがいもでん粉、調合油、片栗粉、砂糖、油、ごま油、三温糖、じゃがいも、小麦粉、水、炒め油、焼油 【緑】青ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎ、人参、筍、水、えのきたけ、温州みかん、にんにく	【赤】豚・肩ロース、青のり、ひじき、焼き竹輪、ゆし豆腐、ミルク、まぐろ缶、焼きのり 【黄】蒸し中華めん、調合油、油、三温糖、米 【緑】玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、さやいんげん、きゅうり、コーン缶、葉ねぎ、かき	【赤】豚ひれ、もずく、沖縄豆腐、スキムミルク 【黄】胚芽米、強化米、油、粉ホットケーキ、三温糖 【緑】玉ねぎ(よく炒める)、人参、セロリ、コーン缶、グリーンピース、白菜、りんご、みかん、りんご	【赤】豚・肩ロース、沖縄豆腐 【黄】胚芽米、強化米、片栗粉、調合油、三温糖、こんにやく(精粉こんにやく) 【緑】根深ねぎ、りんご、レモン・果汁、さやいんげん、南瓜、人参、大根、フルーツ
ミルク くりどら焼き		麦茶 ポーポー	ミルク ツナマヨおにぎり	ミルク 黒糖入り味噌蒸しパン	
29 ピピンパ さつま芋オレンジ煮 豆腐のスープ りんご	30 きびご飯 サンマの梅香漬け もやし入り金平ごぼう チム・シンジ りんご	 <p>子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていましょ。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。</p>			
【赤】牛・ひき肉、沖縄豆腐、カットわかめ、ベーコン、ミルク、しらす干し 【黄】米、強化米、三温糖、ごま油、さつま芋、上新粉(うるち米) 【緑】ほうれんそう、人参、もやし、キャベツ、りんご、にら、コーン缶	【赤】さんま開き、豚・レバー、グーヤージュ(豚肩肉)、鶏卵 【黄】胚芽米、きび、強化米、片栗粉、油、グラニュー糖*、こんにやく、三温糖、グラニュー糖、バター、ホットケーキ粉 【緑】おろしだいこん(トッピング)*、梅干し*、ごぼう、人参、もやし、島人参、にら、大根、りんご、バナナ				
ミルク チヂミ	麦茶 パナナマフィン				

【赤】血や肉・骨となる
【黄】熱や力となる
【緑】体の調子を整える

卵
えび、カニ、イカ、タコ、あさり、ほたて
鯖
ナッツ類(くるみ)

※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。