



# 10月の献立



2016年 つくし保育園

曜	日	昼食	昼食の材料名	おやつ	おやつの材料名
月	24	ごはん 魚の塩焼き 根菜のきんぴら みそ汁	米 魚 塩 れんこん ごぼう 人参 砂糖 醤油 ごま 油 じゃが芋 舞茸 油揚げ ニラ だし みそ	きな粉団子	団子粉 白玉粉 きなこ 砂糖
火	11 25	ひじきごはん 豚肉と南瓜の味噌煮 すまし汁	米 ひじき 油揚げ 人参 三度豆 醤油 砂糖 塩 豚肉 南瓜 玉ねぎ 人参 シメジ みそ 砂糖 醤油 ごま 豆腐 ワカメ 青菜 山芋 だし 塩 醤油	ジャムパン	食パン ジャム
水	12 26	ごはん 魚のつけ焼き おかか和え みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 みりん 白菜 しめじ にんじん 花鰹 醤油 さつまいも 油揚げ 人参 もやし だし みそ	おにぎり 煮豆	米 コーン 青のり 塩 焼きのり 豆 砂糖
木	13 27	ごはん 鶏の甘酢 キャベツとじゃこの和え物 みそ汁	米 鶏肉 塩 片栗粉 卵 揚げ油 酢 砂糖 醤油 キャベツ きゅうり 人参 ちりめんじゃこ 醤油 じゃが芋 玉ねぎ えのき 青ネギ だし みそ	フルーツ おかき	フルーツ おかき
金	14 28	ごはん 魚のパン粉焼き 和風サラダ 野菜スープ	米 魚 醤油 米粉のパン粉 ワカメ ブロッコリー 人参 もやし 醤油 砂糖 酢 ごま油 セロリ 人参 玉ねぎ コーン キャベツ だし 塩	焼きじゃが するめ	じゃが芋 塩 油 するめ
土	あいつ ぼしよ うの に 日 15 29	ごはん 鶏と大根の煮物 みそ汁	米 鶏肉 大根 人参 玉ねぎ しめじ 醤油 砂糖 南瓜 舞茸 青菜 だし みそ	フルーツ せんべい	フルーツ せんべい
月	3 17 31	幼児 カレーライス サラダ 乳児 トマトシチュー サラダ	米 豚肉 玉ねぎ 南瓜 人参 カレールウ ケチャップ ソース 牛乳 キャベツ 人参 きゅうり りんご 酢 砂糖 サラダ油 塩 米 豚肉 玉ねぎ 南瓜 人参 トマト缶 塩 砂糖 醤油 キャベツ 人参 きゅうり りんご 酢 砂糖 サラダ油 塩	フルーツ おかき	フルーツ おかき
火	4 18	ごはん 魚の煮つけ 白雪ひじき みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 土しょうが ひじき 豆腐 玉ねぎ 人参 三度豆 砂糖 醤油 白菜 大根 じゃが芋 青菜 だし みそ	米粉の蒸しパン	米粉 ジャム 砂糖 サラダ油 豆乳 B.P
水	5 19	ごはん 牛肉のしぐれ煮 千切大根の梅和え みそ汁	米 牛肉 人参 ごぼう 三度豆 糸こんにゃく 砂糖 醤油 切干大根 人参 きゅうり 梅干し ごま油 みりん 醤油 ごま しめじ 豆腐 玉ねぎ 青ネギ だし みそ	焼きいも ブルーベリー	さつまいも 塩 ブルーベリー
木	6 20	ごはん 魚の竜田揚げ 酢の物 みそ汁	米 魚 土しょうが 醤油 片栗粉 揚げ油 白菜 人参 ワカメ 酢 塩 砂糖 山芋 玉ねぎ えのき ニラ だし みそ	キャロットケーキ	人参 小麦粉 砂糖 油 卵 シナモン B.P
金	7 21	ごはん 豚肉のグリル ポテトサラダ スープ	米 豚肉 ソース ケチャップ 玉ねぎ マーマレード 生姜 じゃが芋 コーン 玉ねぎ 人参 マヨネーズ 塩 キャベツ 人参 舞茸 だし 塩 醤油	おにぎり いりこ	米 梅干し ごま しそ 塩 焼きのり いりこ
土	8 22	ごはん 野菜炒め みそ汁	米 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ もやし 塩 油 さつまいも しめじ わかめ だし みそ	フルーツ せんべい	フルーツ せんべい

※ 魚のつけ焼きの献立の日 乳児クラスは みりんをしません  
 ※ ポテトサラダの献立の日 乳児クラスは 卵不使用のマヨネーズを使います

