



# 10月の献立



2017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	2	16	30	ごはん 魚の照り焼き おかか和え みそ汁	米 魚 砂糖 みりん 醤油 キャベツ ブロッコリー 人参 しめじ 花鰹 醤油 油揚げ えのき 玉ねぎ 長芋 煮干し だし みそ	スティックトースト 南瓜スープ	食パン 南瓜 玉ねぎ ベーコン 塩 だし 牛乳 豆乳
火	3	17	31	ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ 野菜スープ	米 鶏肉 カレー粉 ヨーグルト ケチャップ 醤油 塩 じゃが芋 コーン 人参 大豆 きゅうり マヨネーズ 塩 玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ 舞茸 塩 だし	フルーツ せんべい	フルーツ せんべい
水	4	18		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 ニラ 玉ねぎ 茄子 じゃが芋 煮干し だし みそ	月見団子	白玉粉 上新粉 片栗粉 小豆 砂糖
木	5	19		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 砂糖 醤油 塩 豚肉 南瓜 玉ねぎ 人参 しめじ みそ 砂糖 醤油 ごま 豆腐 舞茸 青菜 大根 だし 塩 薄口醤油	おにぎり いりこ	米 梅干し 花鰹 塩 焼きのり 煮干し
金	6	20		ごはん 魚のフライ 蒸し野菜 みそ汁	米 魚 塩 小麦粉 卵 バン粉 揚げ油 ケチャップ ソース じゃが芋 人参 ブロッコリー 塩 もやし 玉ねぎ わかめ 白菜 青ねぎ 煮干し だし みそ	米粉のお好み焼き	米粉 牛肉 キャベツ 山芋 だし 醤油 ケチャップ ソース 花鰹 青のり 油
土	7	21		ごはん 鶏と大根の煮物 みそ汁 ごまめ	米 鶏肉 大根 人参 高野豆腐 だし 醤油 砂糖 さつま芋 玉ねぎ ニラ もやし 煮干し だし みそ 煮干し ごま 砂糖 醤油	フルーツ おかき	フルーツ おかき
月		23		ごはん 牛肉のしぐれ煮 切干大根の梅和え すまし汁	米 牛肉 人参 ごぼう 三度豆 糸こんにゃく 砂糖 醤油 油 切干大根 人参 きゅうり 梅干し ごま油 砂糖 醤油 ごま しめじ 豆腐 玉ねぎ 青菜 だし 塩 薄口醤油	さつま芋の オープン焼き	さつま芋 砂糖 小麦粉 卵 バター B.P
火	10	24		ごはん 魚の煮つけ 白雪ひじき みそ汁	米 魚 土生姜 砂糖 醤油 ひじき 木綿豆腐 人参 玉ねぎ 三度豆 砂糖 醤油 油 白菜 大根 じゃが芋 青ねぎ 煮干し だし みそ	焼きポテト チーズ味	じゃが芋 粉チーズ 油
水	11	25		中華風かやくごはん 大根の酢の物 八宝菜汁	米 もち米 ごぼう 人参 三度豆 高野豆腐 醤油 ごま油 塩 砂糖 大根 もやし 春雨 みかん缶 レーズン 酢 砂糖 豚肉 白菜 人参 しめじ 玉ねぎ チンゲン菜 だし 片栗粉 塩 醤油	おにぎり 煮豆	米 鮭 塩 ごま 焼きのり 豆 砂糖
木	12	26		ごはん 魚の竜田揚げ 中華和え みそ汁	米 魚 醤油 みりん 片栗粉 土生姜 揚げ油 ほうれん草 人参 わかめ ブロッコリー 砂糖 醤油 酢 ごま油 南瓜 玉ねぎ 人参 青ねぎ 煮干し だし みそ	フルーツ せんべい	フルーツ せんべい
金	13	27		ごはん じゃが芋のそぼろ煮 和え物 みそ汁	米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 豚ミンチ 三度豆 砂糖 醤油 片栗粉 油 キャベツ 人参 きゅうり コーン ツナ缶 砂糖 醤油 ごま油 油揚げ わかめ 玉ねぎ 豆腐 煮干し だし みそ	りんごのパンケーキ	りんご 小麦粉 バター 砂糖 ヨーグルト 卵 B.P
土	あ ぞ ぼ う の 日		28	ごはん 野菜炒め みそ汁 いりこ	米 豚肉 人参 白菜 玉ねぎ もやし 塩 油 さつま芋 しめじ 人参 青菜 煮干し だし みそ 煮干し	フルーツ おかき	フルーツ おかき

※ ポテトサラダの日、乳児クラスは卵不使用のマヨネーズを使います。  
又、魚の照り焼きの日のみりんは使用しません。

