



10月の献立



2018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	15	29	ごはん 魚の照り焼き 大豆とひじきの煮物 みそ汁	おにぎり いりこ	米 黒ゴマ 干しエビ 梅干し 焼海苔 塩 煮干し
火	16	30	ごはん 豚肉と南瓜の味噌煮 酢の物 すまし汁	スイートポテト プルーン	さつまいも バター 砂糖 牛乳 プルーン
水	17	31	ごはん 魚の塩焼き 高野豆腐のそぼろあんかけ みそ汁	きな粉とチーズ の 米粉カップケーキ	米粉 きな粉 卵 砂糖 牛乳 チーズ B.P サラダ油
木	18		ごはん タンドリーチキン ひじきとさつまいものサラダ 豆苗スープ	ごまぶりん いりこ せんべい	練りごま 寒天 牛乳 砂糖 黒砂糖 きな粉 煮干し せんべい
金	19		鮭すし 五目なます みそ汁	チーズとジャム の サンドウィッチ	食パン チーズ ジャム
土	20		ごはん ケチャップ炒め みそ汁	フルーツ おかし いりこ	フルーツ おかし 煮干し
月	22		ごはん 千切り野菜の炒め物 煮びたし みそ汁	焼き大学いも いりこ	さつまいも 砂糖 醤油 サラダ油 黒ゴマ 煮干し
火	23	9	ごはん 煮魚 白和え みそ汁	アップルケーキ	小麦粉 りんご 干しぶどう サラダ油 卵 砂糖 B.P B.S シナモン
水	24	10	ごはん 肉豆腐 酢の物 みそ汁	おにぎり 煮豆	米 油揚げ 青菜 砂糖 醤油 焼海苔 豆 砂糖 醤油
木	25	11	ごはん 魚の黒ゴマ甘酢揚げ おほかあえ みそ汁	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
金	26	12	じゃこ入りあけぼのごはん 豆腐とひき肉の蒸し物 みそ汁	米粉の きな粉クッキー するめ	米粉 砂糖 きな粉 片栗粉 牛乳 サラダ油 するめ
土	27	13	ごはん 高野豆腐の煮物 みそ汁	フルーツ おかし いりこ	フルーツ おかし 煮干し

米 乳児はみりん カレー粉は使いません。

