



# 10月の献立



2019年

つくし保育園

曜	日		昼 食	昼食の材料名	おやつ	おやつ材料名
月		28	ごはん 魚の塩焼き 高野豆腐のそぼろあん みそ汁	米 魚 塩 高野豆腐 豚ミンチ 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 砂糖 醤油 だし鰹 片栗粉 油揚げ わかめ 白菜 長芋 青ねぎ 煮干し だし鰹 みそ	豆腐団子 あんこがけ いりこ	豆腐 上新粉 小豆 砂糖 塩 きなこ いりこ
火	1	15	29 ごはん 豚肉と南瓜のみそ煮 酢の物 すまし汁	米 豚肉 南瓜 玉ねぎ 人参 しめじ 三度豆 みそ 砂糖 醤油 ごま 大根 人参 春雨 わかめ 酢 砂糖 塩 キャベツ 玉ねぎ 舞茸 青菜 だし鰹・昆布 塩 醤油	おにぎり ちりめん大豆	米 梅干し 花鰹 干しエビ 塩 焼のり 大豆 じゃこ 砂糖 醤油
水	2	16	30 牛飯 切干大根の煮物 みそ汁	米 牛肉 糸こんにゃく 人参 しめじ ごぼう チンゲン菜 砂糖 醤油 切干大根 人参 油揚げ 三度豆 花鰹 だし鰹 砂糖 醤油 じゃが芋 玉ねぎ もやし 高野豆腐 煮干し だし鰹 みそ	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい いりこ
木	3	17	31 ごはん 魚の照り焼き 白和え みそ汁	米 魚 砂糖 醤油 みりん 小松菜 人参 豆腐 ひじき ごま 練りごま 砂糖 醤油 白菜 里芋 玉ねぎ 人参 青菜 煮干し だし鰹 みそ	パンプキン バターケーキ	南瓜 レーズン 小麦粉 B.P バター 砂糖 卵 スキムミルク
金	4	18	ごはん 豚カツ フレンチサラダ みそ汁	米 豚肉 塩 小麦粉 卵 パン粉 揚げ油 ケチャップ ソース レタス キャベツ レーズン きゅうり 人参 みかん缶 砂糖 酢 塩 サラダ油 しめじ 豆腐 玉ねぎ 青ねぎ 煮干し だし鰹 みそ	スイートポテト プルーン	さつまいも 牛乳 ヨーグルト 砂糖 バター スキムミルク プルーン
土		19	ごはん ケチャップ炒め みそ汁	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 ケチャップ 塩 油 じゃが芋 わかめ チンゲン菜 煮干し だし鰹 みそ	フルーツ おかき いりこ	フルーツ おかき いりこ
月	7	21	ごはん 千切り野菜の炒め物 五目豆 みそ汁	米 豚肉 ピーマン 玉ねぎ 人参 しめじ 切干大根 ごま油 砂糖 醤油 片栗粉 大豆 ひじき 人参 れんこん ごぼう 砂糖 醤油 長芋 キャベツ 油揚げ 青菜 だし鰹 煮干し みそ	米粉の ミルクごま蒸しパン	米粉 砂糖 牛乳 黒ごま サラダ油 白ごま B.P B.S
火	8		ごはん 煮魚 煮びたし みそ汁	米 魚 土生姜 砂糖 醤油 チンゲン菜 わかめ 玉ねぎ 人参 えのき だし鰹 砂糖 醤油 南瓜 玉ねぎ 舞茸 豆腐 青ねぎ 煮干し だし鰹 みそ	焼きポテト	じゃが芋 塩 サラダ油
水	9	23	じゃこ入りあけぼのごはん おでん風煮 みそ汁	米 じゃこ 人参 しめじ 塩 厚揚げ 里芋 大根 人参 こんにゃく 砂糖 醤油 だし鰹 白菜 なす えのき わかめ 豆苗 煮干し だし鰹 みそ	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい いりこ
木	10	24	ごはん タンドリーチキン ひじきとさつまいものサラダ 野菜スープ	米 鶏肉 塩 カレー粉 ヨーグルト ケチャップ 醤油 ひじき さつまいも 人参 きゅうり マヨネーズ 酢 醤油 塩 玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ だし鰹 塩 油	ジャムとチーズの サンドウィッチ	食パン チーズ ジャム
金	11	25	ごはん 鮭のチャンチャン焼き おかか和え すまし汁	米 鮭 キャベツ ピーマン 人参 みそ 砂糖 醤油 ごま 小松菜 人参 ブロッコリー 醤油 花鰹 豆腐 玉ねぎ 人参 こんにゃく 青ねぎ だし鰹・昆布 塩 醤油	おにぎり いりこ	米 油揚げ 青菜 大豆 塩 焼のり いりこ
土	12	26	ごはん じゃが芋と鶏肉の煮物 みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ しめじ 油 砂糖 醤油 ごぼう 玉ねぎ わかめ 人参 だし鰹 煮干し みそ	フルーツ おかき いりこ	フルーツ おかき いりこ

※ 入荷した材料の状態や、園で採れた野菜等を使うことによって、献立内容が変わることがあります  
 ※ 乳児クラスは、みりんを使いません。また、マヨネーズは卵不使用のものを使用します  
 ※ だしは用途によって昆布、鰹、煮干しを使います

