



# 10月の献立



2020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	12	26	ごはん 豚カツ ごま和え みそ汁	和風スイートポテト	さつまいも 砂糖 豆乳 きな粉
火	13	27	ごはん 魚の利休あん 白和え みそ汁	ジャムとチーズの サンドウィッチ	食パン スライスチーズ ジャム
水	14	28	幼児 カレーライス 小魚サラダ 乳児 ごはん トマトシチュー 小魚サラダ	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
木	1	15	29	1日 月見団子 こんぶ 15・29日 みたらし団子	豆腐 上新粉 小豆 砂糖 塩 きな粉 豆腐 上新粉 砂糖 醤油 きな粉
金	2	16	30	ゆかりおにぎり えび豆	米 自家製ゆかり 焼きのり 大豆缶 干しエビ 砂糖 醤油
土	3	17	31	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
月	5	19	ごはん 魚の塩焼き 南瓜と大豆のそぼろ煮 みそ汁	バナナケーキ	小麦粉 砂糖 バナナ 卵 レモン サラダ油 B.P B.S
火	6	20	ごはん 鶏のオープン焼き・人参フライ ひじきとさつまいものサラダ 野菜スープ	五平餅	米 もち米 じゃこ 干しエビ みそ 砂糖 醤油 のり 黒ごま
水	7	21	ごはん 魚の梅煮 煮びたし みそ汁	米粉の黒糖蒸しパン ブルーン	米粉 黒砂糖 砂糖 牛乳 サラダ油 B.P B.S ブルーン
木	8	22	ごはん 豆腐とひき肉の蒸し物 切干大根のごま酢和え みそ汁	焼き芋 フルーツ いりこ	さつまいも フルーツ 煮干し
金	9	23	焼き鯖ごはん 高野豆腐のマリネ みそ汁	ぜんざい こんぶ	豆腐 上新粉 小豆 砂糖 塩 こんぶ
土	10	24	ごはん ポークビーンズ 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

※ ”だし” は、用途によって昆布、だしかつお、だしじゃこを使います

※ 乳児クラスは、卵不使用のマヨネーズを使います。又、みりんは使いません。

