



10月の献立



2021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	11	25	ごはん 魚のごまだれ焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁	米 魚 味噌 砂糖 練りごま ごま 塩 高野豆腐 玉ねぎ 人参 しめじ 三度豆 出し鰹 砂糖 醤油 大根 わかめ 玉ねぎ 油揚げ ニラ 出し昆布 出し鰹 醤油	おにぎり えび豆	米 人参 青菜 塩 焼き海苔 大豆 干しエビ 砂糖 醤油
火	12	26	ごはん 肉豆腐 酢の物 みそ汁	米 牛肉 豆腐 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 青ネギ 醤油 砂糖 油 わかめ きゅうり 人参 もやし 春雨 じゃこ 酢 砂糖 塩 玉ねぎ キャベツ しめじ 茄子 煮干し 出し鰹 味噌	焼き南瓜と さつま芋の 大学いも風	南瓜 さつま芋 砂糖 醤油 酢 黒ゴマ 油
水	13	27	ごはん ・ 人参フライ 魚の竜田揚げ 厚揚げの焼き南蛮 みそ汁	米 ・ 人参 塩 サラダ油 魚 醤油 片栗粉 揚げ油 厚揚げ 人参 玉ねぎ きゅうり 砂糖 醤油 酢 土生姜 出し鰹 じゃが芋 人参 ごぼう こんにゃく えのき 青菜 煮干し 出し鰹 味噌	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
木	14	28	ごはん 鶏のオープン焼き ひじきとさつま芋のサラダ みそ汁	米 鶏肉 片栗粉 土生姜 青ネギ 砂糖 醤油 酢 ごま油 さつま芋 ひじき 人参 きゅうり マヨネーズ 酢 醤油 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし しめじ 煮干し 出し鰹 味噌	ごま蒸しパン	米粉 砂糖 牛乳 ごま サラダ油 甘納豆 B・p B・s
金	1	15	29 ごはん 魚のつけ焼き 白和え すまし汁	米 魚 醤油 みりん 砂糖 豆腐 小松菜 人参 ひじき ごま 練りごま 砂糖 醤油 玉ねぎ 山芋 舞茸 人参 白菜 青ネギ 出し昆布 出し鰹 醤油	アップルケーキ	小麦粉 りんご 干しブドウ サラダ油 卵 砂糖 シナモン B・p B・s
土	2	16	30 ごはん じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁	米 豚ミンチ じゃが芋 玉ねぎ 人参 三度豆 醤油 砂糖 片栗粉 わかめ 豆腐 油揚げ キャベツ 青ネギ 煮干し 出し鰹 味噌	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
月	4	18	ごはん ・ 南瓜フライ 魚のチーズパン粉焼き ひじきの甘酢ナムル 野菜スープ	米 ・ 南瓜 塩 サラダ油 魚 醤油 粉チーズ パン粉 パセリ ひじき きゅうり 人参 もやし 黒ごま 砂糖 醤油 酢 ごま油 キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリ 出し鰹 煮干し 塩 油	五平餅	米 もち米 干しエビ 砂糖 醤油 味噌 焼き海苔
火	5	19	幼児 ハヤシライス キャベツとじゃこのサラダ 乳児 ごはん・トマトシチュー キャベツとじゃこのサラダ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ビーマン 大豆 ハヤシルウ 牛乳 ケチャップ ソース キャベツ 人参 ブロッコリー じゃこ コーン 酢 砂糖 塩 サラダ油 米・牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ビーマン 大豆 トマト缶 トマトジュース ケチャップ 醤油 砂糖 ソース 油 キャベツ 人参 ブロッコリー じゃこ コーン 酢 砂糖 塩 サラダ油	ごまぷりん せんべい いりこ	豆乳 砂糖 寒天 練りごま きな粉 黒砂糖 せんべい 煮干し
水	6	20	ごはん 魚の塩焼き 豚肉と南瓜の味噌煮 すまし汁	米 魚 塩 豚肉 南瓜 玉ねぎ 人参 しめじ 三度豆 砂糖 味噌 醤油 ごま 油 豆腐 山芋 油揚げ こんにゃく ごぼう 青ネギ 出し昆布 出し鰹 醤油	芋団子の あんこかけ	さつま芋 上新粉 豆腐 小豆 砂糖 きな粉
木	7	21	ごはん 豆腐とひき肉の蒸し物 千切り大根のごま酢和え みそ汁	米 豆腐 豚ミンチ ひじき 土生姜 青ネギ 卵 砂糖 醤油 出し鰹 片栗粉 千切り大根 小松菜 人参 油揚げ 砂糖 醤油 酢 ごま 練りごま ごま油 さつま芋 茄子 人参 舞茸 青ネギ 煮干し 出し鰹 味噌	サンドウィッチ	食パン ジャム チーズ
金	8	22	ごはん 煮魚 煮びたし みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 土生姜 わかめ 玉ねぎ 人参 小松菜 えのき 出し鰹 砂糖 醤油 南瓜 厚揚げ 白菜 大根 しめじ 煮干し 出し鰹 味噌	焼きポテト	じゃが芋 人参 塩 サラダ油
土	9	23	ごはん 豚肉の生姜焼き みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ 三度豆 砂糖 醤油 土生姜 油 豆腐 わかめ 人参 じゃが芋 青菜 煮干し 出し鰹 味噌	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。

※ 乳児クラスはみりんを使いません。

※ 乳児クラスはマヨネーズの代わりに、酢・砂糖・油・醤油・塩を使います。

