



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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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。

