



# 10月の献立



2022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	24	ごはん 魚のつけ焼き 筑前煮 みそ汁	米 魚 醤油 みりん 砂糖 鶏肉 レンコン 人参 ごぼう 里芋 こんにゃく 三度豆 砂糖 醤油 炒め油 わかめ 白菜 玉ねぎ 人参 青菜 煮干し だし鰹 味噌	ぜんざい いりこ	上新粉 豆腐 小豆 砂糖 煮干し	
火	11	25 ごはん 豚肉のグリル ポテトサラダ 野菜スープ	米 豚肉 玉ねぎ 土生姜 マーマレード ソース ケチャップ じゃが芋 きゅうり 人参 コーン 大豆 酢 砂糖 醤油 塩 サラダ油 セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ 出し鰹 塩 炒め油	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	
水	12	26 ごはん 魚のチャンチャン焼き ひじきの甘酢ナムル すまし汁	米 魚 ビーマン 人参 キャベツ ごま 味噌 砂糖 醤油 きゅうり 人参 もやし ひじき 砂糖 醤油 酢 ごま油 山芋 えのき 玉ねぎ 油揚げ 青菜 出し鰹 出し昆布 醤油	フルーツ せんべい こんぶ	フルーツ せんべい こんぶ	
木	13	27 ごはん 肉豆腐 酢の物 みそ汁	米 牛肉 豆腐 人参 玉ねぎ こんにゃく 青ネギ 砂糖 醤油 炒め油 大根 人参 春雨 じゃこ 砂糖 醤油 酢 里芋 玉ねぎ わかめ ごぼう 青ネギ 煮干し 出し鰹 味噌	栗ご飯の おにぎり いりこ	米 栗 塩 黒ごま 煮干し	
金	14	28 ごはん 魚の利休あん 千切と高野豆腐の煮物 みそ汁	米 魚 ごま 醤油 砂糖 出し鰹 片栗粉 千切大根 高野豆腐 油揚げ 人参 しめじ チンゲン菜 砂糖 醤油 出し鰹 南瓜 人参 キャベツ 舞茸 青ネギ 煮干し だし鰹 味噌	さつま芋の メープルシロップかけ	さつま芋 メープルシロップ	
土	1	15	29 ごはん ポークビーンズ みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 大豆 砂糖 醤油 ソース ケチャップ 炒め油 豆腐 わかめ 人参 玉ねぎ 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
月	3	17	31 ごはん 煮魚 白和え みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 土生姜 豆腐 人参 小松菜 ひじき ごま 砂糖 醤油 練りごま さつま芋 人参 ごぼう 油揚げ チンゲン菜 煮干し 出し鰹 味噌	りんごの 米粉パンケーキ	米粉 B・p 豆乳 砂糖 油 りんご
火	4	18 ごはん 牛肉のしぐれ煮 和え物 みそ汁	米 牛肉 こんにゃく ごぼう 人参 三度豆 醤油 砂糖 炒め油 キャベツ ブロッコリー もやし 人参 じゃこ 醤油 花かつお じゃが芋 大根 玉ねぎ 舞茸 青ネギ 煮干し だし鰹 味噌	サンドウィッチ	食パン チーズ ジャム	
水	5	19 鮭ごはん 厚揚げの焼き南蛮 みそ汁	米 鮭 三度豆 黒ごま 塩 厚揚げ 人参 玉ねぎ きゅうり 砂糖 醤油 酢 土生姜 出し鰹 南瓜 人参 こんにゃく もやし 白菜 青ネギ 煮干し 出し鰹 味噌	フルーツゼリー せんべい いりこ	100%果汁ジュース 砂糖 寒天 みかん缶 せんべい 煮干し	
木	6	20 ごはん 鶏肉のから揚げ 中華和え みそ汁	米 鶏肉 山芋 醤油 米粉 片栗粉 揚げ油 ほうれん草 人参 わかめ ブロッコリー 砂糖 醤油 酢 ごま油 じゃが芋 豆腐 玉ねぎ 人参 青ネギ 煮干し 出し鰹 味噌	五平餅	米 もち米 干しエビ じゃこ 味噌 砂糖 醤油 ごま	
金	7	21 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 ごま 味噌 砂糖 醤油 炒め油 大根 玉ねぎ 人参 ごぼう ブロッコリー 出し鰹 出し昆布 醤油	いろいろ いりこ	豆腐 上新粉 砂糖 さつま芋 甘納豆 煮干し	
土	8	22 ごはん 鶏肉とさつま芋の煮物 みそ汁	米 鶏肉 さつま芋 人参 玉ねぎ しめじ 砂糖 醤油 炒め油 キャベツ わかめ 人参 玉ねぎ 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	

※ 乳児クラスは、みりんをしません

