



# 10月の献立



2023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	2	16	30	ごはん 魚のつけ焼き 白和え みそ汁	米 魚 醤油 みりん 砂糖 豆腐 人参 小松菜 ひじき ごま 砂糖 醤油 練りごま 白菜 人参 ごぼう 油揚げ 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	栗ご飯の おにぎり いりこ	米 栗 塩 煮干し
火	3	17	31	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 南瓜 こんにゃく 玉ねぎ 人参 青ネギ 煮干し 出し鰹 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
水	4	18		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 里芋 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 いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
木	5	19		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 山芋 玉ねぎ わかめ ごぼう 青ネギ 煮干し 出し鰹 味噌	ぜんざい こんぶ	小豆 砂糖 さつま芋 こんぶ
金	6	20		ごはん 魚の利休あん 千切と高野豆腐の炒め和え みそ汁	米 魚 ごま 醤油 砂糖 出し鰹 片栗粉 豚肉 千切大根 高野豆腐 青菜 人参 もやし 出し鰹 花かつお 砂糖 醤油 出し鰹 じゃが芋 人参 キャベツ 舞茸 青ネギ 煮干し だし鰹 味噌	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
土	7	21		ごはん 豚肉の生姜焼き みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ 土生姜 砂糖 醤油 炒め油 さつま芋 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		23		ごはん 煮魚 筑前煮 みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 土生姜 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	りんごの 米粉パンケーキ	米粉 B・p 豆乳 砂糖 油 レモン りんご
火	10	24		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 豆腐 セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ 出し鰹 塩 炒め油	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
水	11	25		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	サンドウィッチ	食パン チーズ ジャム
木	12	26		ごはん 牛肉のしぐれ煮 和え物 みそ汁	米 牛肉 糸こんにゃく ごぼう 人参 三度豆 醤油 砂糖 炒め油 キャベツ ほうれん草 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 出し鰹 味噌	五平餅	米 もち米 干しエビ 味噌 砂糖 醤油 ごま
金	13	27		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 山芋 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	14	28		ごはん 八宝菜 みそ汁	米 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 もやし 醤油 砂糖 片栗粉 ごま油 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

