



# 10月の献立



2024年

つくし保育園

曜	日		昼食	昼食の材料名	おやつ	おやつ材料名
月		28	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 わかめ 人参 キャベツ 舞茸 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	栗ご飯の おにぎり	米 栗 塩 焼き海苔
火	1	15	29 ごはん 鶏肉のから揚げ 中華和え みそ汁	米 鶏肉 豆腐 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 じゃこ 砂糖 醤油 酢 ごま油 大根 こんにゃく 玉ねぎ 人参 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	ぜんざい こんぶ	小豆 砂糖 さつまい芋 こんぶ
水	2	16	30 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 厚揚げ 玉ねぎ 人参 ごぼう ブロッコリー 出し鰹 出し昆布 醤油	焼きポテト	じゃが芋 塩 油
木	3	17	31 幼児 ハヤシライス フレンチサラダ 乳児 ごはん・トマトシチュー フレンチサラダ	米 牛肉 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 セロリ ビーマン 米粉 油 ケチャップ ソース トマト缶 トマトジュース 砂糖 豆乳 炒め油 キャベツ きゅうり 春雨 人参 干しぶどう 酢 砂糖 サラダ油 塩 米 牛肉 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ビーマン ケチャップ ソース トマト缶 トマトジュース 砂糖 醤油 片栗粉 炒め油 キャベツ きゅうり 春雨 人参 干しぶどう 酢 砂糖 サラダ油 塩	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
金	4	18	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 大根 玉ねぎ ごぼう 油揚げ 青ねぎ 煮干し 出し鰹 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	5	19	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 さつまい芋 わかめ 人参 玉ねぎ 青ねぎ 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	7	21	ごはん 魚の竜田揚げ ひじきの甘酢ナムル みそ汁	米 魚 醤油 片栗粉 揚げ油 きゅうり 人参 もやし ひじき 砂糖 醤油 酢 ごま油 豆腐 人参 玉ねぎ 白菜 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	じゃが芋の スコーン	じゃが芋 玉ねぎ ベーコン 小麦粉 B・P バター 牛乳 塩
火	8	22	ごはん 豚肉のグリル 南瓜サラダ 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 南瓜 ブロッコリー 人参 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	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
水	9	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 白菜 玉ねぎ 油揚げ わかめ 人参 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	さつまい芋の メープルシロップかけ	さつまい芋 メープルシロップ
木	10	24	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 青ねぎ 砂糖 醤油 炒め油 大根 人参 春雨 じゃこ 砂糖 醤油 酢 南瓜 しめじ 玉ねぎ もやし 青菜 煮干し 出し鰹 味噌	五平餅	米 もち米 味噌 砂糖 醤油 ごま 焼き海苔
金	11	25	ごはん 魚のチャンチャン焼き 厚揚げの焼き南蛮 すまし汁	米 魚 ビーマン 人参 キャベツ ごま 味噌 砂糖 醤油 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 えのき 玉ねぎ ごぼう 青菜 出し鰹 出し昆布 醤油	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
土	12	26	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 豆腐 さつまい芋 わかめ 人参 玉ねぎ 青ねぎ 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、みりんを使いません

