10月の献立

2026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			26	ごはん	米	栗ご飯のおにぎり	米　栗　塩　焼き海苔
				魚のチャンチャン焼き	魚　ピーマン　人参　キャベツ　ごま　味噌　砂糖　醤油		
				おかか和え	もやし　ほうれん草　人参　花かつお　醤油		
				すまし汁	山芋　えのき　玉ねぎ　ごぼう　出し鰹　出し昆布　醤油		
火		13	27	ごはん	米	りんごの米粉パンケーキ	米粉　B・P　豆乳　砂糖
				豚肉のグリル	豚肉　玉ねぎ　土生姜　マーマレード　ソース　ケチャップ		油　レモン　りんご
				南瓜サラダ	南瓜　ブロッコリー　人参　大豆　酢　砂糖　醤油　塩　サラダ油		
				みそ汁	大根　玉ねぎ　人参　えのき　煮干し　出し鰹　味噌		
水		14	28	ごはん	米	梅ゼリー	梅シロップ　砂糖　寒天
				魚の竜田揚げ	魚　醤油　片栗粉　揚げ油		
				もやしナムル	もやし　ほうれん草　ニラ　人参　砂糖　塩　醤油　ごま油　ごま	せんべい	せんべい
				みそ汁	山芋　人参　玉ねぎ　白菜　青ねぎ　煮干し　出し鰹　味噌		
木	1	15	29	ごはん	米	ぜんざい	小豆　砂糖　さつま芋
				肉豆腐	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		
				酢の物	大根　人参　春雨　じゃこ　砂糖　醤油　酢	こんぶ	昆布
				みそ汁	南瓜　しめじ　玉ねぎ　白菜　煮干し　出し鰹　味噌		
金	2	16	30	ごはん	米	パンプキンバターケーキ	南瓜　レーズン　小麦粉
				魚の塩焼き	魚　塩		B・P　バター　砂糖　卵
				筑前煮	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		
				みそ汁	厚揚げ　玉ねぎ　わかめ　人参　青菜　煮干し　出し鰹　味噌		
土	3	17	31	ごはん	米	フルーツ	フルーツ
				八宝菜	豚肉　白菜　玉ねぎ　人参　もやし　醤油　砂糖　片栗粉　ごま油	せんべい	せんべい
				みそ汁	じゃが芋　しめじ　人参　玉ねぎ　青ねぎ　煮干し　出し鰹　味噌	いりこ	煮干し
月	5	19		ごはん	米	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
				魚のごまだれ焼き	魚　味噌　砂糖　練りごま　ごま　塩		
				白菜とわかめの酢の物	白菜　人参　わかめ　油揚げ　醤油　砂糖　酢		
				すまし汁	豆腐　玉ねぎ　人参　ごぼう　ブロッコリー　出し鰹　出し昆布　醤油		
火	6	20		幼児 カレーライス	米　牛肉　豚ミンチ　玉ねぎ　人参　じゃが芋　南瓜　純カレー粉　塩　豆乳　ソース　ケチャップ　炒め油	フルーツ	フルーツ
				幼児 フレンチサラダ	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	せんべい	せんべい
				乳児 ごはん・トマトシチュー	米　牛肉　豚ミンチ　玉ねぎ　人参　じゃが芋　南瓜　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	いりこ	煮干し
				乳児 フレンチサラダ	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		
水	7	21		ごはん	米	おにぎり	米　梅干し　手作りゆかり
				煮魚	魚　醤油　砂糖　土生姜		塩　焼き海苔
				千切と高野豆腐の炒め和え	豚肉　千切大根　高野豆腐　青菜　人参　もやし　煮干し　出し鰹　花かつお　砂糖　醤油　出し鰹	こんぶ	こんぶ
				みそ汁	厚揚げ　人参　こんにゃく　舞茸　青ねぎ　煮干し　出し鰹　味噌		
木	8	22		ごはん	米	マーラーカオ	米粉　砂糖　豆乳　醤油
				鶏肉のから揚げ	鶏肉　山芋　醤油　米粉　片栗粉　揚げ油		練りごま　油　B.P　B.S
				中華和え	ほうれん草　人参　わかめ　ブロッコリー　じゃこ　砂糖　酢　醤油　ゴマ油	プルーン	プルーン
				みそ汁	南瓜　人参　玉ねぎ　キャベツ　煮干し　出し鰹　味噌		
金	9	23		ごはん	米	じゃが芋のスコーン	じゃが芋　玉ねぎ　ベーコン
				魚のつけ焼き	魚　醤油　みりん　砂糖		小麦粉　B・P　バター
				白和え	豆腐　人参　小松菜　ひじき　ごま　砂糖　醤油　練りごま		牛乳　塩
				みそ汁	大根　玉ねぎ　ごぼう　人参　青ねぎ　煮干し　出し鰹　味噌		
土	10	24		ごはん	米	フルーツ	フルーツ
				豚肉の生姜焼き	豚肉　玉ねぎ　人参　しめじ　土生姜　砂糖　醤油　炒め油	せんべい	せんべい
				みそ汁	さつま芋　わかめ　人参　玉ねぎ　青ねぎ　煮干し　出し鰹　味噌	いりこ	煮干し

※　乳児クラスは、みりんを使いません