

# 2022年度 10月 給食予定献立表

つくし保育園

| 日付 | 曜日       | 献立名   | 主な材料名   |                         |  | おやつ   |
|----|----------|---|---|-------------------------|--|---|
|    |          |   | 熱と力になるもの                                      | や肉や骨になるもの               | (○は午後おやつ材料)<br>体の調子を整えるもの                                | (○は10:00、○は15:00)   |
| 3  | 17<br>31 | 月<br>(3日、31日)<br>きんぴら丼<br>さつまいもマヨサラダ<br>切干大根のみそ汁<br><br>(17日 お弁当給食)<br>ごはん・マーボー豆腐<br>野菜春巻・三色豆<br>フロッキーとベーコン<br>のソテー | (3日、31日)<br>○じゃがいも、さつまいも、米、○片栗粉、三温糖、○油、ごま油    | (3日、31日)<br>豚肉、油揚げ      | (3日、31日)<br>にんじん、ごぼう、はくさい、きゅうり、コーン、切干しだいこん、えのきたけ、○あおのり   | ○クラッカー<br><br>(3日、31日)<br>○芋もち ○麦茶<br><br>(17日)<br>ドーナツ、麦茶                  |
|    |          |   | 秋野菜カレーライス<br>もやしとわかめのナムル<br>のナムル<br>押し麦のスープ   | 米、○小麦粉、○砂糖、押麦、○バター、ごま油  | ○卵、豚肉  | キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、れんこん、なす、かぼちゃ、しめじ、えのきたけ、わかめ                               |
| 5  | 19       | 水<br>鶏とキノコのあんかけうどん<br>水餃子<br>いんげんのごまマヨネーズあえ   | ゆでうどん、○ロールパン、餃子皮、片栗粉、ごま                       | 豚ひき肉、鶏むね肉、○つぶしあん、○生クリーム | ○バナナ、たまねぎ、いんげん、はくさい、にんじん、ひらたけ、しめじ、しいたけ、ねぎ、しょうが           | ○カルシウムせんべい<br><br>○あんこホイップサンド<br>○バナナ<br>○麦茶                                |
| 6  | 20       | 木<br>食パン<br>肉じゃがコロケ<br>ほうれん草のソテー<br>コーンスープ  | 食パン、じゃがいも、○米、○天かす、小麦粉、パン粉、油、○砂糖               | 豚肉、卵                    | キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、コーン、ねぎ、にんじん、しめじ                         | ○クラッカー<br><br>○たぬきおにぎり<br>○麦茶   |
| 7  | 21       | 金<br>ごはん<br>太刀魚の竜田揚げ<br>キャベツのゆかり和え<br>豆腐とえのきたけのみそ汁  | 米、○きび糖<br>○パイ皮、片栗粉、油                          | ○牛乳、たちうお、豆腐             | ○かき、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、しょうが                                   | ○ごまスティック<br><br>(7日)<br>○きび糖スティックパイ、○柿、○牛乳<br><br>(21日)<br>○お誕生日ケーキ ○麦茶     |
|    | 24       | 月<br>マーボー豆腐丼<br>きゅうりと人参の昆布あえ<br>青梗菜とかぼちゃのみそ汁  | 米、○小麦粉、押麦、○油、○砂糖、片栗粉、ごま油、砂糖                   | ○牛乳、木綿豆腐、豚肉、○豆乳、○チーズ    | きゅうり、かぼちゃ、チンゲンサイ、○ほうれんそう、ねぎ、にんじん、塩こんぶ、しょうが               | ○クラッカー<br><br>○ほうれん草チーズ<br>蒸しパン<br>○牛乳                                      |
| 11 | 25       | 火<br>ハヤシライス<br>れんこんとひじきのサラダ<br>わかめスープ   | 米、じゃがいも、○砂糖、油、すりごま                            | 牛肉、○ヨーグルト、○生クリーム、○ゼラチン  | ○バナナ、たまねぎ、れんこん、にんじん、もやし、マッシュルーム、ひじき、ねぎ、えだまめ、コーン、わかめ、○ぶどう | ○せんべい<br><br>○ぶどうムース<br>○バナナ<br>○麦茶   |
| 12 | 26       | 水<br>かぼちゃクリームパンネ<br>フロッキーのチキンサラダ<br>野菜スープ   | パンネ、○食パン、押麦、オリーブ油                             | ○牛乳、鶏ささ身、ベーコン           | かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、フロッキー、にんじん、○りんごジャム、コーン、えのきたけ              | ○カルシウムせんべい<br><br>○りんごジャムサンド<br>○牛乳   |
| 13 | 27       | 木<br>ロールパン<br>かじきのタンドライー風<br>ベイクド里芋<br>はるさめスープ  | ロールパン、じゃがいも、里芋、○バター、○小麦粉、○砂糖、はるさめ、片栗粉、油、砂糖、○米 | かじき、○卵、干しえび             | チンゲンサイ、○こんぶ、レモン果汁、にんにく、あおのり、○くり                          | ○クラッカー<br><br>(13日)<br>○パウムクーヘン ○麦茶<br>(27日)<br>○栗おこわおにぎり<br>○お茶            |
| 14 | 28       | 金<br>ごはん<br>鶏レバーとじゃがいもの甘辛煮<br>カリフラワーと人参のマリネ<br>ニラと豆腐のスープ  | 米、○さつまいも、○薄力粉、じゃがいも、○砂糖、○油、○バター、○米粉、砂糖、ごま油    | ○牛乳、木綿豆腐、鶏レバー<br>○卵     | カリフラワー、もやし、にんじん、にら、しょうが ○かぼちゃ                            | ○ごまスティック<br><br>(14日)<br>○さつまいもスティック<br>○牛乳<br>(28日)<br>○おぼけかぼちゃのおまんじゅう ○麦茶 |

・材料の都合により、献立を変更する場合があります。

・まだ食べたことのない食材は、ご家庭で2回以上お試しいただくようお願い致します。